என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

ங்கையர் மலர்

NGAYAR MALAR ஏப்ரல் 2008 294 பக்கங்கள் ரூ.18/-



இணைப்பு

B Natural

ஜூஸ் 64!

3
தகங்கள்
க பக்கங்கள்
தே விலை

கலைமகள் வந்தாள்!

காலேஜ் கைடு...

நன்றி! நன்றி! நன்றி!

மத்திய அரசின் ஸ்த்ரீ சக்தி புரஸ்கார் விருது

முழு ஈடுபாட்டுடன், தன்னலமற்று ஊனமுற்றோருக்காக சேவை செய்யும் நபருக்கான
மத்திய அரசின் பெண்கள் மற்றும் குழந்தை மேம்பாட்டுத் துறை அமைச்சகத்தின் சார்பாக வழங்கப்படும்
2006-ஆம் ஆண்டுக்கான ஸ்த்ரீ சக்தி புரஸ்கார் விருதினை
எங்களது நிறுவனத்தின் இயக்குநர் **திருமதி சாந்தி துரைசாமி** அவர்கள்
ஐக்கிய முற்போக்கு கூட்டணியின் தலைவர் **திருமதி சோனியா காந்தி** அம்மையார்
அவர்களிடம் 08.03.2008 அன்று **புது டில்லியில்** நடைபெற்ற நிகழ்ச்சியில்
பெற்றதில் **சக்தி மசாலா நிறுவனம்** பெருமிதம் கொள்கிறது.

இவ்விருது பெற, எங்கள் நிறுவனத்திற்கு எங்களின்பால் அன்பு கொண்டு பல்வேறு வகையிலும் எங்களை வாழ்த்தி ஊக்குவித்துக் கொண்டிருக்கும் அனைத்து நல் இதயங்களுக்கும், கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தொடர்ந்து எங்களுக்கு பேராதரவு வழங்கி வரும் லட்சோப லட்சம் இல்லத்தரசிகள், எங்களின் மேலான வாடிக்கையாளர்கள், விற்பனையாளர்கள், விற்பனைப் பிரதிநிதிகள், இரவு பகல் அயராது பணிபுரியும் எங்கள் அனைத்து பணியாளர்கள், நண்பர்கள், நலம் விரும்பிகள், உற்றார் உறவினர்கள், நிறுவனத்தின் நலனை கண்ணும் கருத்துமாய் காத்து வரும் வழக்குரைஞர்கள், கணக்காயர்கள், வங்கியாளர்கள், எங்கள் நல்ல முயற்சிகளுக்கு ஆக்கமும், ஊக்கமும் அளித்து வரும் தொலைக்காட்சி, பத்திரிகை துறை நண்பர்கள், வர்த்தக சங்கங்கள், தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்கள், அரசுத் துறை அதிகாரிகள் மற்றும் அனைத்து நல் உள்ளங்களுக்கும் எங்கள் இதயம் கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

ஊனமுற்றோருக்கு வேலை வாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சியளித்தல், பூமியை பசுமையாக்கும் முயற்சியில் மரக்கன்றுகள் நட்டு, பராமரிப்பு மற்றும் மழை நீர் சேமிப்பு திட்டங்கள் - இதுபற்றிய விழிப்புணர்வினை மக்களிடையே உருவாக்குவது, தரமான பொருட்களை உற்பத்தி செய்வது, நேர்மையான வணிக நெறிமுறைகள், வாடிக்கையாளர் நலன் காப்பது மற்றும் சமூக நலன் போன்றவற்றில் தொடர்ந்து எங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்வோம் என்பதை மிகப் பணிவோடு தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.



அன்புடன்,
பி.சி. துரைசாமி - சாந்தி துரைசாமி
சக்தி மசாலா நிறுவனங்கள்
ISO 9001:2000 & HACCP தரச்சான்றிதழ் பெற்ற நிறுவனம்

6, மாமரத்துப்பாளையம், ஈரோடு - 638 004
Email: sakthisanthi@hotmail.com www.sakthimasala.com

Chhaya



104 அழகூட்டும் டெக்கோபேஜ் ஆர்ட்!



140 தொட்டால் பூ மலரும்!

நாஞ்சில் நாட்டுச் சமையல் 79





ரூ.5,000 பரிசு 27 அறிவுப் போட்டி



ராமா... 127 ஸ்ரீ ராமா!

முக்கிய அறிவிப்புகள்

16, 32, 58, 85, 88, 153

கூல் ஃப்ளோரா தர்தீஸ்... 124

அட்டையில் : நிலா

நன்றி :
நியூ சரவணா ஸ்டோர்ஸ்



மகளிர் மாத இதழ்!

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

மலர் : 28 இதழ் : 3 ஏப்ரல் 2008

கலைமகள் வந்தாள்! காலேஜ் கைடு...ஸ்பெஷல் பக்கங்க

உள்ளே...

பங்கு பெற்ற அனைத்துக் கல்லூரிகளுக்கும் நன்றி.

சந்திப்பு, தொகுப்பு: ஜி.எஸ்.எஸ்., ஸ்ரீரங்கம் திருநாவுக்கரசு



ஒரு வார்த்தை!

இப்ப, எங்க பார்த்தாலும் உறவுகள் மேம்பட என்ன செய்யணும்ங்கிற பேச்சுதான் இருக்கு!

பக்கத்துத் தெரு சுந்தர விநாயகர் கோயிலில் நடக்கிற ஆன்மிகப் பிரசங்கத்திலும் அதுதான் தலைப்பு! சவேரா ஹோட்டல்ல நடக்கிற சாஃப்ட் ஸ்கில்ஸ் செமினாரிலும் அதுதான் உள்ளடக்கம்.

சந்தேகமேயில்லை... நம்மை நேசிப்பவர்கள், நேசிக்க மறுப்பவர்கள்.. இந்த இருவகையினரால்தான் நம் வாழ்க்கை உருவாகின்றது! நேசிப்பவர்கள் அதிகமாக அதிகமாக, வசந்த கால மலர்கள் போல மனமும் பளிச்சென்று மணக்கிறது! வாழ்வும் சிறக்கிறது.

சரி, உறவுகள் மேம்பட, நாம்ப என்ன செய்யணும்? சிம்பிள்!

நிகிதாவின் இரண்டாவது குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டும் விழா நடந்து கொண்டிருந்தது. எப்போதுமே சமர்த்தாக இருக்கும் நிகிதாவின் முதல் குழந்தை அர்ஜுன், அன்று முழுக்க படுத்திக் கொண்டேயிருந்தான்.

''பொங்கல் வேணாம்; தோசை வேணும்!'' என்று ஓர் அழுகை! தோசை போட்டுக் கொடுத்தால், ''நல்லா இல்லை!'' என்று ஓர் அழுகை. பரண் மீது கிடக்கும் உடைந்த பொம்மைத் துப்பாக்கியைக் கேட்டு ரகளை. கீழே விழுந்து கையில் சிராய்ப்பு. அதற்கொரு அமர்க்களம்...

ஊரிலிருந்து வந்திருந்த பாட்டிக்கு, அர்ஜுனின் பிரச்னை புரிந்துவிட்டது. ''தோ பார் அர்ஜுன்! உன்னோட பர்த்டே ஃபோட்டோஸ்... நீ பாரு... எவ்ளோ ஜம்முன்னு இருக்கே'' என்று ஆல்பத்தைக் காட்டி, மெள்ள அவனது கவனத்தை ஈர்த்தார். பின், உறவினர்களும், நண்பர்களும் சின்னக் குழந்தைக்காக வாங்கி வந்திருந்த பரிசுப் பொருள்களை எல்லாம் அர்ஜுனிடமே கொடுக்கச் செய்தார். அர்ஜுன் மடியில் குட்டிப் பாப்பாவை உட்கார வைத்து, அவனுக்கு சந்தனம், குங்குமமிட்டு, மாலை போட்டு, ஆரத்தி எடுத்து, திருஷ்டி கழித்ததில்... அர்ஜுனின் அடமும், அழுகையும் ஓய்ந்தது!

என்னுடைய உறவுக்கார நண்பர் மாதவனும் அர்ஜுன் போன்றவர்தான். நெருங்கிய உறவுகளில், வசதியான குடும்பங்களில் ஏதாவது விழா என்றால் கண்டுகொள்ளவே

மாட்டார். அதுவே, வீட்டு வேலைக்காரம்மா, பியூ வாட்ச்மேன், பிளம்பர், சலவைக்காரர் போன்றவர்க அழைப்பிதழ் வைத்தால், அது புட்லூரோ, ஆவடியே கண்டிப்பாகப் போய் கைநனைத்து விட்டு வருவா

"பணக்காரங்க வீட்டுல, அவங்களுக்கு வேண்டி வி.ஐ.பிகளை மட்டும் விழுந்து விழுந்து கவனிப்பாங் நம்பளை, 'வா'ன்னு கூப்பிட கூட ஆளிருக்காது ஆனா, சாமானியங்க விசேஷத்துக்குப் போனா அவங் அப்படியே உருகிடுவாங்க. தடபுடலா கவனிப்பாங் நம்ப வருகையை நன்றியோட நினைப்பாங்க! என்பார்.

அது உண்மைதான் என்றாலும்.. அதையும் தாண் மாதவனின் உள்மனத்தில் இருந்த ஆதங்கம் எனக்கு புரியும்! அது என்ன தெரியுமா? தன்னை முக்கிய மானவராக உணரச் செய்து, மகிழ்விக்கக்கூடிய இட எதுவோ, அங்கே போவதையே மாதவன் விரும் கிறார்!

இந்த எதிர்பார்ப்பு நம் எல்லோருக்குமே பொதுவானதுதான்.

"என்னை முக்கியமாக உணரச் செய்யுங்களேன். ப்ளீஸ்" என்றுதான் நாம் ஒவ்வொருவரும் மனசுக்குள் நம்மையும் அறியாமல், ஓயாமல் எல்லோரிடமு கெஞ்சிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒவ்வொருவரும் முக்கியமானவராக உண விரும்புகிறோம். மற்றவர்கள் நம்மை அங்கீகரிக் வேண்டும்; மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும் என்று தான் எதிர்பார்க்கிறோம். அப்படிக் கிடைக்காதபோது மற்றவர்கள் கவனத்தை ஈர்க்க முயற்சிக்கிறோம் சில சமயம் எதிர்மறையாகக் கூட! ஏதாவது குறும் செய்தால்தான் கவனத்தை ஈர்க்க முடியும் என்றா தண்டனை கிடைத்தாலும் பரவாயில்லை என்று சிறு குழந்தை கூட கண்டறிகிறது.

எனவே, உறவுகள் உன்னதமாக மேம்பட மற்றவ களை முக்கியமானவராக உணரச் செய்து பாருங்கள்.. நாம் சந்தோஷமாயிருக்க ஒரே வழி, மற்றவர்களை சந்தோஷப்படுத்துவதுதான்!

அனுஷா நடராஜன்



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பாரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பாரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :

லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32.

பொறுப்பாசிரியர் :
அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ். ஸ்டீஃபன்,
எம். மோகன், ச. கார்த்திகேயன்

தொலைபேசி : 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 22251021

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இண்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.225/-
ஆறு மாதம் : ரூ.115/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 39 யு.எஸ். டாலர்

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

இதழில் வெளியாகும் விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

JOHNSON

Not just tiles, Lifestyles.

ஃபாஷன் உங்கள் பாத்ரூமுக்காக



உங்கள் பாத்ரூமுக்கு தாருங்கள் ஹைலைட்டிங் சக்தி

மற்றும் இதிலிருந்து பெறுங்கள் 'சிறந்த'திலிருந்து 'மிகச் சிறந்ததை'.

எங்களுக்கு எழுதவும் customercare@hrjohnsonindia.com

: 022-3084 7484



"பிரமாதமா செஞ்சுடலாம்!"

வயலிலிருந்து நண்பகல் வாக்கில் களைத்துப் போய் வீடு திரும்பினேன். செருப்பைக் கழற்றும்போதே உள்ளே தரகர் உட்கார்ந்திருப்பது தெரிந்தது.

தரகர் சந்தானத்துக்கு ஐம்பத்து ஐந்து வயதிருக்கும் நல்ல மனிதர். அப்பழுக்கற்றவர். ஆயிரம் பொய் சொல்லி ஒரு கல்யாணத்தைப் பண்ணி



வை என்பார்கள். ஆனால் இந்த மனிதர் ஒரு பொய்கூட சொல்லாமல் ஆயிரம் கல்யாணம் பண்ணி வைத்திருக்கிறார். என் மூன்று பெண்களுக்கும் நல்ல இடத்தில் வரன் பார்த்து முடித்துக் கொடுத்த ஆள் இவர்தான். இவர் எதற்காக இப்பொழுது...

''**வா**ங்க சந்தானம்! வாங்க! எப்ப வந்தீங்க!''

''இப்பத்தான் சார்!'' என்று எழுந்து கும்பிட்டார்.

''உட்காருங்க! என்ன விஷயம்?''

வெகு நேர தயக்கத்துக்குப் பின் தரகர் சொன்னார்.

''எனக்கு இரண்டு பெண்கள். வனிதா - புனிதா. இரட்டைப் பிறவிகள். ஓரளவு படிக்க வச்சிருக்கேன். சுமாரா நகை போடுவேன். நல்லா பாந்தமா வளர்த்திருக்கோம். ஊரில் எல்லாருக்கும் சுளுவா பொண்ணோ, பிள்ளையோ பார்த்து பேசி முடிச்சுடுவேன். எத்தனையோ கல்யாணங்கள் நடத்தியாச்சு. ஆனா, சொந்தப் பொண்களுக்கு வரும்போது ஒரே படபடப்பா இருக்கு. பயமா இருக்கு.

''யாருகிட்டயும் போய் கேக்கவும் கூச்சமா இருக்கு. என்ன பண்றதுன்னே புரியலை. குழம்பித் தவிச்சப்போ, என் சம்சாரம் தான் உங்களை ஞாபகப்படுத்தினாள். வந்திருக்கேன். இந்த ஜாதகங்களைப் பார்த்து என் ரெண்டு பொண்களுக்கும் ஏற்ற இடமா, நல்ல மாப்பிள்ளைகளா கொஞ்சம் பார்த்துச் சொல்ல முடியுமா?''

திகைத்துப் போன நான், சுதாரித்துக் கொண்டு, ''ஆஹா! பிரமாதமா செஞ்சுடலாம்!'' என்றேன்.

- ஆர். லதா,
வடபாதிமங்கலம்.



இன்னும் ஒரு கால்
இருந்திருந்தால்
வெட்டுவதற்கு
முன்பே ஓடிப்
போயிருப்போம்...
மரங்கள்...!

)(●)(●)(●)(

தங்க வளையல்கள்
தராத இசைச்
சிணுங்கலை
கண்ணாடி
வளையல்கள்
தருகின்றன...
இறைவனின்
சபையில்
எளிமைக்கே
முதல் மரியாதை...!

)(●)(●)(●)(

அன்னதானத்தில்
ஓரவஞ்சனை...
பிச்சைக்காரனுக்கு
பழைய சோறு
காக்கைக்கு
புதுச் சோறு...

- ஜே. தனலட்சுமி, கோவை -25.

கலைமகள் வந்தாள்!

மேல்மருவத்தூர் கல்வி நிறுவனங்கள் 'நவீன குருகுலம்' என்று அனைவராலும் போற்றி அழைக்கப்படுகிறது. ஆதிபராசக்தி கல்வி, மருத்துவ, பண்பாட்டு அறநிலையம் (Acmec Trust) நடத்தும் கல்வி நிறுவனங்களின் கீழ் ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்று வருகிறது.

இந்நிலையத்தின் நிறுவனர், நல்வாக்கு நாயகர், நாவுக்கரசர், வேம்பின் மகவு, கருணையின் வடிவம், சித்திரை நிலவு, பூந்தென்றல், தெவிட்டாத தேனமுது, தெள்ளிய நீரோடை, அலை கடல், ஆயிரமாயிரம் கதிரவனின் ஒளி, சூடாமணியாக இந்நிறுவனத்தைச் சிறப்பாக நடத்தி வருகிறார். ''ஒழுக்கமே கல்வியின் கண்'' என்ற கொள்கையையும். ''உழைப்பே உயர்வு தரும்'' என்ற எண்ணத்தையும் எடுத்துரைத்து மாணவர்களை நல்வழியில் நடக்கச் செய்து வாழ்வில் உயர்த்துவதே திருமதி. அம்மா அவர்களுடைய செயலின் நோக்கம்.

எமது கல்லூரிக்கு தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் தகுந்த நேரத்தில் வழங்கி எங்களின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும் எங்களின் தாளாளரும், ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் மேலாண்மை இயக்குநருமான சக்தி. திரு. டாக்டர். டி. ரமேஷ், எம்.டி. அவர்கள் ரவிகுல திலகம், நம்பிக்கையின் இலக்கணம், தலைசிறந்த

செவிலியர் பணியின்

தாமரையின் தன்மை, நித்திலம், சொல்லோவியம் இவையனைத்தும் ஒருங்கே பெற்ற அருள்திரு அம்மா (பங்காரு அடிகளார்) அவர்களின் நல்லாசியுடன் நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமுமாகத் திகழ்ந்து வருகிறது.

இந்நிறுவனத்தின் ஈடு இணையற்ற இணைத் தலைவர் திருமதி. லட்சுமி பங்காரு அடிகளார் அவர்கள், மங்கையர்குலத் திலகம், மாதர்குல மாணிக்கம், நம்பிக்கைத் தூண், சுடர் விளக்காய் எப்பொழுதும் இன்முகமாய், புன்சிரிப்புடன் எங்களின் வழிகாட்டியாக நிர்வாகி, சிறந்த ஆலோசகர், கடமை வீரர், பொறுமையின் சிகரம், புத்துணர்ச்சி, எளிமை, இனிமை, அமைதி, தன்னடக்கம், பெருந்தன்மை ஆகியவற்றுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக விளங்கும் அவரின் ஒத்துழைப்பும், உறுதுணையுமே எங்கள் கல்லூரியின் வளர்ச்சிக்கு வித்தாகும்.

* இணைத் தலைவர் லட்சுமி பங்காரு அடிகளார்





ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி சென்னையில் இருந்து திருச்சி செல்லும் நெடுஞ் சாலையில் (NH-45) 90 கி.மீ. தொலைவில் ஆதிபராசக்தி சித்தர் பீடத்திற்கு பின்னால் ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின்

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி, மேல்மருவத்தூர், காஞ்சிபுரம்.



பல்வேறு சிறப்புப் பிரிவுகள் உள்ளன.

கல்வி, ஆன்மிகம், தொண்டு ஆகிய கொள்கைகளை முக்கிய குறிக்கோள்களாகக் கொண்டு, ஏழை எளிய மக்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதே இலட்சியமாகக் கொண்டு விளங்கி வருகிறது. ஆதிபரா சக்தி செவிலியர் கல்லூரியானது SNA (Student Nurses Association), TNAI (The Trained Nurses Association of India), NSS (National Service Scheme) & YRC (Youth Red Cross) ஆகியவற்றில் உறுப்பினராக அங்கம் வகிக்கிறது.

இதுவரை இளநிலை செவிலியர் பிரிவில் பதினொரு குழு மாணவ மாணவி களும், முதுநிலை செவிலியர் பிரிவில் ஐந்து குழு மாணவ, மாணவிகளும் பயிற்சியை வெற்றிகரமாக முடித்து USA, UK, Gulf, Singapore, Malysia போன்ற அயல்நாடு களிலும் மற்றும் அனைத்து மாநிலங்களி லும் சிறப்பாக பணியாற்றி வருகிறார்கள்.

இப்பொழுது இளநிலை செவிலியர் பிரிவில் 250 மாணவ மாணவிகளும், முது நிலை செவிலியர் பிரிவில் 37 மாணவ மாணவிகளும் பயின்று வருகிறார்கள்.

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி யில் மாநில அளவிலான கருத்தரங்குகளும் காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை தேசிய அளவிலான கருத்தரங்கமும் (2004, SNA Platinum Jubilee) நடைபெற்றன. இவற்றில் ஆதிபராசக்தி மாணவ மாணவி கள் கலந்து கொண்டு, முறையே எழு

வளாகத்திலேயே கண்டோர் வியக்கும் எழில் தோற்றத்துடன் அமைந்துள்ளது.

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி .

ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி 1993 ஆம் ஆண்டு துவங்கி சிறப்புடன் இயங்கி வருகிறது. இந்தியன் நர்சிங் கவுன்சில் - புதுடில்லி, தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர். மருத்துவ பல்கலைக் கழகம் - சென்னை, தமிழ்நாடு நர்சஸ் அண்டு மிட்வைஃப்ஸ் கவுன்சில் ஆகியவற்றின் முழு அங்கீகாரம் பெற்று 100 சதவீத தேர்ச்சியுடன் இயங்கி வருகிறது.

எம்.எஸ்.சி. (நர்சிங்) பட்டப் படிப்பு களில், Medical Surgical Nursing, Pediatric Nursing, Obstetrics and Gynaecological Nursing, Psychiatric Nursing, Community Health Nursing ஆகிய

கலைமகள் வந்தாள்!

முதல் பரிசுகளும் மற்றும் சிறப்புப் பரிசுகளும் பெற்றனர்.

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் நடத்தும் பிரம்மாண்டமான மருத்துவ முகாமில் ஆதிபராசக்தி செவிலியர் கல்லூரி மாணவ மாணவிகள் கலந்து கொண்டு நோய்வாய்ப்பட்ட மக்களுக்கு சிறந்த சேவை செய்து வருகின்றனர்.

ஆசிரியப் பெருமக்கள் :

பேராசிரியர் என். கோகிலவாணி, M.Sc., (N), M.Phil., Ph.D., அவர்கள் இக் கல்லூரியின் முதல்வராக பொறுப்பேற்று மிகச் சிறப்பாக பணிபுரிந்து வருகிறார். அவர் தலைமையில், M.Sc., (N), M.Phil., படித்த தகுதி வாய்ந்த முதுகலை பட்டதாரி பேராசிரியர்கள், இளநிலை ஆசிரியர்கள் வெகு சிறப்பாக பணிபுரிகின்றனர்.

நூலக வசதி :

மருத்துவம், செவிலியரின் உலகத்தரம் வாய்ந்த நூல்கள், சிறப்பு பத்திரிகைகள், சர்வதேச நூல்கள் அடங்கிய நூலக வசதி, Digital, Internet, Online, Xerox வசதியுடன் உள்ளது.

ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கும் தனித்தனியாக, காற்றோட்டமான இருக்கை வசதியுடன் கூடிய படிக்கும் அறைகள் அனைத்து வசதிகளோடு அமைந்துள்ளன. நூலகத்தினைச் சுற்றி எழில் கொஞ்சும் பசும்புல் தரை கண்ணுக்கும், கருத்துக்கும் அமைதி தரும்படி உள்ளது.

மாணவ - மாணவியர் விடுதி :

ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியான, பாதுகாப்பான, காற்றோட்டமான நவீன வசதிகளுடன் கூடிய பெரிய அறைகள் அமைந்த அருமையான விடுதி.

வெகு தொலைவிலிருந்து வரும் பெற்றோர்கள் தங்குவதற்கும் விடுதி உள்ளது. எளிமையான சுகாதார முறைப்படி தயாரிக்கும் சைவ உணவு வகைகள், சுகாதார முறைப்படி குடிநீர் வசதி, இரவில் படிப்பதற்கான காற்றோட்ட வசதியுடன் கூடிய அறைகள் உள்ளன. நல்ல பாதுகாப்பு. கட்டுக்கோப்பான விடுதி கண்காணிப்பாளர்கள் 24 மணி நேரமும் அயராது பாடுபடுகின்றனர்.

> வருடந்தோறும் நிறுவனரின் பிறந்த நாளை ஒட்டி இலவச கண் சிகிச்சை முகாம் நடத்தி சுமார் 1200க்கும் மேற்பட்டவர்களுக்கு கண்புரை அறுவை சிகிச்சை (cataract surgery) மற்றும் இலவச கண் கண்ணாடிகள் வழங்கி வருகின்றனர். இதில் செவிலியர் கல்லூரி மாணவ மாணவியர்கள் சிறப்புப் பயிற்சி பெற்று சிறந்த தொழில் வல்லுனர்களாக வளர்கிறார்கள்.

ஆதிபராசக்தி மருத்துவமனை மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம் :

இதற்கெல்லாம் மணிமகுடம் வைத்தது போல் எங்களது மருத்துவமனை, 500 படுக்கை வசதி கொண்ட பல்வேறு சிறப்புப் பிரிவுகள் அமைப்பு, வெகு சிறப்பாக நடைபெற்று வருகிறது. ஆச்சரியம்! ஆனால் உண்மை! 100% சதவிகிதம் இலவச மருத்துவ வசதி. செவிலியர் பயிற்சியாளர்களுக்கு ஆணிவேராக, முதுகெலும்பாக, ஒரு சிறந்த பயிற்சிக்களமாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. 24 மணி நேரமும் சிறப்பு சேவை, அதிநவீன கருவிகள் கொண்ட தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு, தரமான, சுகாதாரமான சத்துக்கள் அடங்கிய இலவச உணவு, குருதி வங்கி, அறுவை அரங்கம், மகப்

பேறு மருத்துவம், மழலையர் பிரிவு, சிறப்பு மருத்துவர்கள் அடங்கிய குழு மிகச் சிறப்பாகப் பணிபுரிந்து எங்களது செவிலியர் கல்லூரிக்கு இன்றியமையாத சிறப்புப் பயிற்சிகளைத் தருகிறது.

சிறப்பு அம்சங்கள் :

கல்லூரியில் யோகா, முத்தமிழ் மன்றம், ECO Club, NSS special training, Personality Development, Guidance and Counselling Sessions, பல்வேறு தரப்பட்ட, மாநில அளவிலான கருத்தரங்குகள் மிகச் சிறப்பாக நடத்தி வருகிறது.

தமிழ்நாடு திறந்த நிலை பல்கலைக் கழகத்தின் கல்வி மையமாக எமது கல்லூரி இயங்கி வருகிறது.

சமூக நலத்துறை மூலம் நடத்தப்படும் ஆதிதிராவிட நலத்துறை "Tahdco" செவிலியர் உதவியாளர் பயிற்சிக்களமாக உள்ளது.

நவீனமயமாக்கப்பட்ட ஆய்வகங்கள், காற்றோட்டமான வசதியான பெரிய வகுப்பறைகள் உள்ளன. அதில் LCD போன்ற அதிநவீன கருவிகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

750 கம்ப்யூட்டர்கள் கொண்டு ஏ.ஸி. வசதியுடன் கூடிய கம்ப்யூட்டர் சென்டர் உள்ளது. இது பல்லாயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கும், ஆராய்ச்சி படிப்பிற்கு மிகவும் பேருதவியாக இருக்கிறது.

ஆய்வுக்கூடங்கள் அனைத்தும் அதிநவீன கருவிகளோடு மாணவர்களுக்கு செயல் பயிற்சி தர மிக வும் உபயோகமாக உள்ளது.



சுமார் 6000 பேர் விளையாடக்கூடிய மிகப் பெரிய விளையாட்டு மைதானமும், இன்டோர் கேம்ஸுக்காக வசதியுடனும், அதிநவீன விளையாட்டுக் கருவிகளும் உள்ளது.

கல்விக்கு ஆரம்பம், முடிவு என்று எல்லையே இல்லை, சமுத்திரத்தைப் போன்றது. பெண்கள் முன்னேற்றம், பெண் கல்வி, பெண்ணீயம், ஒரே குலம், ஒரே தாய் என மகோன்னதமான குறிக்கோளை வைத்து, பல்லாயிரக்கணக்கான மாணவ செல்வங்களுக்கு கல்வி வசதியும், பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பையும் சீரிய முறையில் அமைத்து பல சிறப்பம்சங்களைத் தன்வயமாக்கி, ஆதவனின் வெப்பத்தினை தன்னுள் கொண்டு தன்மையான ஒளியைத் தரும் பௌர்ணமி நிலவைப் போல பிரகாசிக்கிறது.

இது ஒரு சாதனையாளரின் 'பொற்காலம்'.

'ஓம் சக்தி'

மேலும் விவரங்களுக்கு : 2752 9581 Fax : 2752 9089
email : apcon_mel@yahoo.com



குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் தம்ளரில் குடிக்கப் பழக்கும் பொழுது, இரண்டு (அ) மூன்று ரப்பர் பேண்டுகளை தம்ளரில் மாட்டி விடுங்கள். குழந்தை தம்ளரை நழுவாமல் பிடித்துக் கொள்ள உதவும். இதையே கண்ணாடி தம்ளர்கள் பயன்படுத்தும் பொழுதும் பின்பற்றலாம்.

- நஸிஹா ஹஃபீஸ், கீழக்கரை.

நழுவாமல் இருக்குமே!

அடைக்கு அரைக்கும்போது அரிசி, பருப்புடன் இரண்டு வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு போட்டு அரைத்தால் ருசியாக இருக்கும்.

- பிரவீணா அருண், தர்மபுரி.



வெல்லத்தைக் கட்டியாக வைக்காமல் அரிவாள்மணையில் சீவி, தூளாக்கிக் கொண்டால், உபயோகிக்க சுலபமாக இருக்கும்.

- சங்கரி வெங்கட், பெருங்களத்தூர்.



விசேஷங்களில் சாப்பிடும் இலையில் பரிமாறப்படும் உப்பு எதற்குத் தெரியுமா? ஒரு துளி எடுத்து வாயில் வைப்பதனால் உமிழ்நீர் சுரந்து உணவு செரிமானத்துக்கு உதவுகிறதாம்.

- டி. ரோஷிணி, சென்னை - 107.



வெங்காயச் சாற்றில் மஞ்சள் பொடியைக் குழைத்துத் தடவினால் அடிபட்ட காயம் விரைவில் ஆறும்.

- எஸ். மேகலா, சென்னை.

சூயிங்கம் மெல்லுவது தாடைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி மட்டுமல்ல, அது மார்பு எரிச்சலையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். சூயிங்கம் மெல்லுவதால் உமிழ்நீர் அதிக அளவில் சுரக்கிறது. அதனால் இரைப்பையிலிருந்து உணவுக் குழாய்க்குள் வரும் அமிலம் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது. பெப்பர்மெண்ட் மணம் நிறைந்த சூயிங்கம் நல்லதல்ல. ப்ளெயின் சூயிங்கம்தான் நல்லது.

- டி.ஆறுமுகம், ஈரோடு



பள்ளி விழாக்களில், உங்கள் குழந்தைகள் பங்குபெறும்போது, பெற்றோர் கட்டாயம் விழாக்களுக்குச் செல்லவும். இல்லையெனில், தன் பெற்றோர் வரவில்லையே என குழந்தைகளுக்குத் தாழ்வுமனப்பான்மை தோன்றும்.

- எம். அபர்ணா, சென்னை - 4.



மிளகாய், தக்காளி சமையலில் உபயோகிக்கும் போது அதன் விதைகளை நீக்கிவிட்டு உபயோகிப்பது உடலுக்கு நல்லது.

- எஸ். சவிதா, நாமக்கல்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

அடிச்சாங்க பரிசு!

ஆஹா பரிசு (மார்ச் 2008) போட்டியில், "வயதானவர்கள் எஸ்கலேட்டரில் ஏறி நிற்பதற்கு வசதியாக ஒருசில வினாடிகள் நின்று இயங்கும்படி ஆட்டோமெடிக் சிக்னல் வசதியுடன் இயங்கும் அமைப்பை ஏற்படுத்தினால் நலமாக இருக்கும்"
என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார்
ஏ. கலா, சென்னை - 82. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு பெறுகிறார்
பி. கீதா, திருச்சி - 6.



ஆஹா பரிசு!

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம்பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து, எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ. 150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல, அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ. 150/- பரிசு!

'ஏப்ரல் -ஆஹா பரிசு!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு, பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

கடைசித் தேதி : 15.4.2008

பெட்டிக்கதைப் போட்டி! வாசகர் விருப்பம்

பெட்டிக்கதைகளை எழுதிக் குவித்து வரும் வாசகர்களுக்கு நன்றி! இந்த இதழில் மூன்று கதைகள் பிரசுரமாகியுள்ளன.

நீங்கள் எழுதும் கதைகளிலிருந்து, இந்த மாதம் மூன்று பெட்டிக் கதைகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பிரசுரமாகும் கதைகள் தலா ரூ. 150/- பரிசு பெறும்.

சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ் : 100 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல், சொந்த கற்பனையில், பெயர், முழு விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகிய விவரங்களுடன் இன்லாண்ட் லெட்டரில் மட்டுமே எழுதி 'பெட்டிக்கதைப் போட்டி' என்ற குறிப்புடன் அனுப்ப வேண்டும்.

எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.
ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

பாத்டப்ஸ்
க்யூபிக்கிள்ஸ்
ஷவர்ஸ் / பானெல்ஸ்
ஸானிட்டரிவேர்
ஃபிட்டிங்ஸ்
பம்புஸ்



ஆச்சரியமூட்டும் விதத்தில்
விலையற்றது



Milano
YOU DESERVE IT

வாடிக்கையாளர் பராமரிப்பு: 022- 3064 7484



பெங்களூர், அல்சூர் ஏரியாவில் நான் வாடகைக்கு வீடு தேடிப்போன பொழுது வீட்டின் சொந்தக்காரர், "இந்த வீட்டுக்கு நீங்கள் குடி வருவதானால் கீழே உள்ள நிபந்தனைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்; சம்மதமா?" என பல குறிப்புகள் அடங்கிய தாளைக் கொடுத்தார். அந்த குறிப்புகளில் ஒருசில இதோ :

தாட்...பூட்... கண்டிஷன்!

- இரண்டு அல்லது நான்கு சக்கர வாகனங்களுடன் உள்ளே வரும்போது கேட் உள்ளே/வெளியே நிதானமாகத் திறக்கணும்.
- மாடி போர்ஷனில் குடியேறினால் மாடிப்படிகளை மாதம் ஒரு முறை தண்ணீர் விட்டு அலம்பி, சுத்தம் செய்யணும்.
- எல்லா இடத்திலும் குழாய்களை முழுவதும் இறுக்கி மூடவோ / திறக்கவோ கூடாது. வாஷர் ரிப்பேராவால் நீங்களே சரி செய்து கொள்ளணும்.
- வீட்டுக்கு வெளியே உள்ள பொது விளக்குகளை மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் சிறிது நேரமாவது போட்டு, அணைக்கணும்.
- பூந்தொட்டிகளில் செடி வளர்த்தால், வரிசையாக கீழே செங்கல் அடுக்கி மேலே தொட்டியை வைத்து, கீழேயும் சுத்தமாக வைக்கணும்.
- கேட் அருகில் இரு சக்கர அல்லது நாலு சக்கர வாகனங்களை நிறுத்தினால் அதன் கீழே பெட்ரோல் / ஆயில் கறை ஏற்பட்டால் வாரம் ஒரு முறையாவது சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
- அனைத்து கண்ணாடி ஜன்னல்களையும் அவ்வப்போது துடைத்து சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். குறிப்பாக சமையலறை ஜன்னலை சமையல் செய்யும்போதும் எண்ணெயில் பொரிக்கும் போதும் திறந்து வைக்க வேண்டும்.

- எஸ். வெங்கட்ராமன், பெங்களூரு

சத்தத்தைக் குறைக்கலாமே!



தொலைக்காட்சி மெகா தொடர்களின் நடுநடுவே எஃபெக்ட்டுக்காக பின்னணி இசையை திடீரென்று மிகவும் சத்தமாக வைக்கிறார்கள். இந்த யுக்தி, தூங்கும் குழந்தைகள், பெரியவர்கள், நோயாளிகளுக்குத் தொந்தரவாக இருக்கிறது. டீ.வி.யின் சத்தத்தைக் குறைத்தால் அடுத்து வரும் வசனம் சரியாகக் காதில் விழுவதில்லை. அதனால் மறுபடியும் சத்தத்தைக் கூட்ட வேண்டியிருக்கிறது. சத்தமாக இருந்தால்தான் எஃபெக்ட் என்று நேயர்கள் நினைப்பதில்லை. வெளிநாட்டுத் தொலைக்காட்சிகளில் மிதமான ஒலியே வருகிறது. சம்பந்தப்பட்டவர்கள் கவனிப்பார்களா?

— என். பரதன், தானே.



பெண்ணே, நீ வாழ்க

அந்தக் காலத்துப் பெண்கள், எத்தனையோ சிக்கல்களுக்கு மத்தியிலும் ஓரளவு நிம்மதியாக வாழ்ந்தார்கள். ஆனால் இன்றைய படித்த, சம்பாதிக்கிற, அனுசரணையான கணவன் இருக்கிற பெண்களால் சந்தோஷமாகக் குடும்பம் நடத்த முடிவதில்லையே... ஏன்?

நான் காரணம்தான் சொல்கிறேன். அது சரியா தவறா என்று பேச விரும்பவில்லை. ஒரு பெண் தன் கணவனை விரும்பும் பட்சத்தில், நேசிக்கும் பட்சத்தில், அதிகக் கேள்விகள் இன்றி ஏற்றுக் கொள்ளும் பட்சத்தில், அவனைப் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யாதபட்சத்தில் அவளால் நிம்மதியாக வாழ்ந்து முடிக்க முடியும்.





ஆனால், அவனைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சி தொடங்கும் மறுகணமே அவள் தன் நிம்மதியை இழந்து விடுகிறாள். அதிக சிக்கலுக்கு உள்ளாகிறாள். அதிக சங்கடப்படுகிறாள்.

என்னதான் கணவன் - மனைவி ஈருடல் ஒருயிர் என்று வர்ணித்தாலும் அவர்கள் இருவேறு மனிதர்கள். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் அந்தரங்கமான அந்நியர்கள். எனவே புரிந்து கொள்கிறேன் என்ற உரிமையில் இன்னொருவர் மனசின் சகல பிரதேசங்களுக்கும் பிரவேசிக்க நினைப்பது பல சமயங்களில் கடுமையான காயங்களையே ஏற்படுத்தும். இது கணவன், மனைவி இருவருக்கும் பொருந்தும். ஒருவர், மற்றவர் அனுமதிக்கிற எல்லை வரை பிரவேசிப்பதே பிரச்னையற்றது.

பழைய காலத்தில் பெண்கள்





9

இதுதான் ஆண்களின் விபரீதமான போக்கு. விளங்கிக் கொள்ள முடியாத

ஆணைப் பின்பற்ற, ஏற்றுக் கொள்ள, அக்கறை காட்டிய அளவு, அவனைப் புரிந்துகொள்ளும் எந்த முயற்சியிலும் இறங்கியது இல்லை. அநாவசியம் என்று நினைத்திருக்கலாம். அல்லது அவர்கள் வளர்ந்த சூழ்நிலையில் இந்த எண்ணமே தோன்றாமல்கூட இருந்திருக்கலாம். அல்லது தன் சிற்றெல்லையில் கணவன் புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவு பெரியவர் என்ற மிகையான எண்ணம்கூட இருந்திருக்கலாம். மீண்டும் சொல்கிறேன். இது சரியா, தவறா என்று விவாதிக்க நான் விரும்பவில்லை. எல்லாவற்றையும்விட நிம்மதி முக்கியம் என்று வாழ்வைப் புரிந்து கொண்டவர்களுக்கு மட்டும்தான், இந்த இரகசியம் புரியவரும்.

இராமாயணத்தில் இராவணனின் மனைவி மண்டோதரி, ஏறத்தாழ சீதா பிராட்டி மாதிரியே இருந்தார் என்று வால்மீகியும், கம்பரும் எழுதி இருக்கிறார்கள். கிட்டத்தட்ட சீதை போலவே தன் மனைவி மண்டோதரி இருக்கும்போது இராவணன் சீதையிடம் எதைக் கண்டு இப்படி மோகம் அடைகிறான்; உயிரையே விடுகிறான் இதுதான் ஆண்களின் விபரீதமான போக்கு. விளங்கிக் கொள்ள முடியாத மர்மம். இப்படி எந்தப் பெண்ணும் கணவனைப் போலவே இருக்கும் வேறொரு ஆண்மகனை அடைய உயிர் விட்டதாக வரலாறே இல்லையே!

கணவனைப் போலவே இருக்கும்

ஒரு சின்ன கதை.

உலகின் புகழ்பெற்ற வைர வியாபாரி ஒருவர். ரத்தினங்களைப் பற்றி சிரமப்பட்டு ஆய்வு செய்து ஏகப்பட்ட தகவல்கள் திரட்டி வைத்திருந்தார். இருந்தாலும் சில சமயங்களில் ரத்தினத்தின் தரத்தில் அவர் ஏமாந்து போனார். ரத்தினங்களின் ரகசியங்களை நன்கு அறிந்த ஒரு பெண் திபெத்தில் இருப்பதாகவும் அவளிடம் சென்று கற்றுக் கொண்டால் கோடி கோடியாகச் சம்பாதிக்கலாம் என்றும் அவருக்கு யோசனை சொன்னார்கள்.

அவளது சரியான முகவரி கிடைக்கவில்லை... என்றாலும் படாதபாடுபட்டு மாதக்கணக்கில் அலைந்து வெகு சிரமப்பட்டு திபெத்தை அடைந்து அந்தப் பெண்ணின் இருப்பிடத்தை அறிந்து கொண்டார். பல துன்பங்களைத் தாண்டி அவள் வீட்டைக் கண்டுபிடித்து ஒருவழியாக உள்ளே போனவருக்குப் பேரதிர்ச்சி.

அத்தனை இளமை.. அத்தனை அழகு... ''என்ன வேண்டும்?'' என்றாள் அந்தப் பெண். நாக்கு ஒட்டிக் கொண்டு பேசவே தடுமாறியவர், தாம் வந்த காரணத்தைச் சொன்னதும்... ''என் கணவர் வெளியில் போய் இருக்கிறார். அவருக்குச் சமைக்க வேண்டும். உன்னோடு பேச நேரமே இல்லையே...!'' என்றவள் ''போனால் போகிறது... உன்னுடைய ஒரே ஒரு கேள்விக்கு மட்டும் பதில் சொல்கிறேன். அவசியமான ஒரு கேள்வி மட்டும் கேள்'' என்றாள்.

வந்தவர் கண்களில் காமம் பொங்க, ''உன் கணவர் திரும்பி வருவதற்கு எவ்வளவு நேரம் ஆகும்?'' என்ற ஒரே கேள்வி கேட்டு வைத்தார்.

இராமாயணக் காலத்தில் மட்டுமல்ல எல்லாக் காலத்திலுமே



பெண்ணைப் பற்றி. காதலைப் பற்றி. காம நுகர்ச்சி பற்றி. என்

மர்மம். இப்படி எந்தப் பொண்ணும்

வேறொரு ஆண் மகனை அடைய உயிர் விட்டதாக வரலாறே இல்லையே!

ஆண்களின் போக்கு விபரீதமாகவே இருக்கிறது. இருந்து தொலைக்கிறது.

மிக நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை, புதிர்கள் நிறைந்தது. எல்லாப் புதிர்களையுமே விடுவித்து விட முடியும். விடுவித்துவிட வேண்டும் என்று போராடுகிறவர்கள் சங்கடப்படுவார்கள். குறிப்பாக மன அமைதி இழந்து துன்பப்படுவார்கள். சலிப்பும் கோபமும் உள்ளவர்களாகத் தங்களது நரகத்தைத் தாங்கள் போகும் எல்லா இடங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்வார்கள். அவ்வளவுதான்.



இன்னும் ஒரு கதை. குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருட்கள் விற்கும் கடைக்குப் போனார் ஓர் அப்பா. தமது மகனது ஐந்தாவது பிறந்த நாளுக்குப் பரிசாக என்ன வாங்கலாம் என்று கடைக்காரரிடம் கேட்டார். விளையாட்டு மூலம் ஏதேனும் கல்வி கற்றுத் தரக்கூடிய பொருள் கிடைத்தால் நல்லது என்றார். பலவித புதிர்கள் அடங்கிய விளையாட்டுச் சாதனத்தை எடுத்துக் கொடுத்தார் கடைக்காரர். அதில் இருந்த முதல் புதிரைப் பார்த்துவிட்டு புதிரை விடுவிக்க முயன்றார் அப்பா. அவர் எம்.ஏ., பி.எச்டி., பல்கலைக் கழக முதல் மாணவர் என்று தங்க மெடல் வாங்கிய அறிவாளி. அரைமணி நேரம் முயன்றும் முதல் புதிரையே அவரால் விடுவிக்க முடியவில்லை. எரிச்சல் அடைந்தார். கடுங்கோபம் அவர் கண்ணை மறைத்தது- ஆத்திரத்துடன் அந்த விளையாட்டுப் பொருளைக் கடைக்காரர் மீது விட்டெறிந்தார்.

''இவ்வளவு படித்து வளர்ந்த என்னாலேயே இந்தப் புதிரை விடுவிக்க முடியாத போது என் ஐந்து வயது மகனால் எப்படி முடியும்? எங்கே நீ விடுவித்து விடு பார்ப்போம்'' என்று சவால் விட்டார்.

கடைக்காரர் பொறுமையாக, ''ஐயா... நானல்ல... கடவுளே வந்தாலும் இந்தப் புதிரை விடுவிக்கவே முடியாது. எப்படிப் போட்டாலும் தப்பான விடைகள்தான் வரும்'' என்றார்.

''அப்படியானால் இந்த விளையாட்டுப் பொருளைக் கொண்டு என் மகன் என்ன கற்றுக் கொள்ள முடியும்?'' என்று சீறினார் தந்தை.

''மிகப் பெரிய உண்மையைக் கற்றுக் கொள்ள முடியும் ஐயா. இந்த உலகில் எல்லாப் புதிர்களுமே விடைகாணக் கூடியவை அல்ல. விடைகாண முடியாத புதிர்கள் நிறைந்த அதிசய மர்மம்தான் வாழ்க்கை என்கிற உயர்ந்த உண்மையை அவன் புரிந்து கொள்ள முடியும்'' என்றார் கடைக் காரர்.

ஒவ்வொரு மனிதரும் புரிந்து கொள்ள முடியாத புதிர் என்பதைப் பழைய தலைமுறைப் பெண்கள் புரிந்து வைத்திருந்தார்கள். வரலாற்றில் இருந்து நான் ஒரு பட்டியல் தருகிறேன். பெண்ணைப் பற்றி, காதலைப் பற்றி, காம நுகர்ச்சி பற்றி என்னதான் நினைத்திருக்கிறான் என்பதை முடிந்தால் நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

தான் நினைத்திருக்கிறான்?

(தொடரும்)

கலைமகள் வந்தாள்!



லேப், மல்டி மீடியா லேப், லேங்க்வேஜ் லேப், விஷுவல் கம்யூனிகேஷன் லேப் போன்றவை ரூ. 2 கோடி செலவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

குளிரூட்டப்பட்ட காமராசர் கலையரங்கம் ஒரு கோடி ரூபாய் மதிப்பில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. 300 பேர் அமர்ந்து கருத்தரங்கினைக் கேட்கும் அளவுக்கு



இயற்கை எழில் பூத்துக் குலுங்கும் அழகான தேனி மலைச்சாரலில் அமைந்துள்ளது நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி. கல்விக்கண் திறந்த கர்மவீரர் வழியில் வந்த தேனி மேலபேட்டை இந்து நாடார் உறவின் முறை பெரியோர்களால் 1996-ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் 19-ஆம் நாள் தொடங்கப்பட்டது. தொடக்கத்தில் மூன்று இளங்கலை வகுப்புகளுடன் 75 மாணவ, மாணவியர்களை மட்டுமே கொண்டு துவங்கப்பட்ட இக் கல்லூரி, இன்று 10 இளங்கலை வகுப்புகள் மற்றும் 8 முதுகலை வகுப்புகளுடன் 2 இளநிலை ஆராய்ச்சி பிரிவுகளையும் கொண்டு, அதில் 1160க்கும் மேற்பட்ட மாணவியர்கள் படிக்கும் அளவுக்கு வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது.

ஆர்ட்ஸ் பிளாக், சயின்ஸ் பிளாக், கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் பிளாக் என ஒவ்வொரு பிரிவும் பிரம்மாண்டமான வசதிகளைக் கொண்டு ஆய்வகங்களுடன் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

நுண்ணுயிரியலை நுட்பமாக எடுத்துரைக்கும் நுண்ணுயிரியல் ஆய்வுக்கூடம் 3 இலட்சம் செலவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உயிர் வேதியியலை உயிரோட்டமாக எடுத்துரைக்கும் உயிர் வேதியியல் ஆய்வுக்கூடம் 10 இலட்சம் செலவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

வேதியியலை வேதமாக எடுத்துரைக்கும் வேதியியல் ஆய்வுக்கூடம் 5 இலட்சம் செலவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

கம்ப்யூட்டர் லேப், இன்டர்நெட்

வசதிகள் உள்ளன. நவீன வசதி கொண்ட டிஜிட்டல் நூலகமும் இங்கு இயங்குகிறது.

டிப்ளமா வகுப்புகள் :

வேலைவாய்ப்புக்கு உதவும் வகையில் சிறந்த டிப்ளமா வகுப்புகளை ஏற்பாடு செய்துள்ளனர். இதன் மூலம்

கல்லூரியின் தூண்கள் :

தேனி மேலபேட்டை இந்து நாடார் உறவின் முறை தலைவர் திரு. A.S.R. ஜெயசீலன் அவர்கள், உபதலைவர், திரு. S.K.A.P. பாலகிருஷ்ணன், பொதுச் செயலாளர் திரு. O.K. திருப்பதி, பொருளாளர் திரு. N. இராமர் பாண்டியன், கல்லூரிச்

நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி. தேனி.

தேனியில் ஓர் அறிவுச் சுரங்கம்!

மாணவியர்கள் பல்துறை வித்தகர்களாக உருவாகின்றனர் என்பது பெருமைக்குரிய அம்சம்!

ஐ.ஏ.எஸ் கைடன்ஸ் செல், ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ், டி.சி.ஏ., ஹெர்பல் மெடிஸின் ஸ்டடிஸ், க்ளினிகல் லேப் டெக்னாலஜி, ZAP பர்சனாலிட்டி டெவலப்மென்ட் புரோகிராம், DYCO, PCG, ICWAI கோச்சிங், ஜர்னலிஸம் அண்ட் மாஸ்கம்யூனிகேஷன், கம்பீடன்ஸி டெவலப்மென்ட் புரோகிராம், ASP நெட், SQL Server, ஃப்ளாஷ் என அனைத்து சிறப்பு வகுப்புகளையும், அந்தந்த துறைத் தலைவர்களுடன் இணைந்து பேராசிரியர்கள், மாணவியர்கள் பயனடையும் வகையில் திறம்பட நடத்தி வருகின்றார்கள்.

கல்லூரியின் முதல்வர் முனைவர் கிரிஜா ராஜாராம் தமிழ்நாட்டில் இரண்டு முனைவர் பட்டம் பெற்ற நான்கு பேர்களில் ஒருவர். சிறந்த கல்வியாளருக்கான விருதை உடையப்பா தொழில்நுட்பம் மற்றும் பொறியியல் கல்லூரிகள் டெல்லியில் இவருக்கு வழங்கியுள்ளன.

கல்விப் பணியை ஒரு கண்ணாகவும், கலைப் பணியை மற்றொரு கண்ணாகவும் கொண்டு செயல்படும் நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, அருளுக்கோர் நிவேதனமாய், அன்பினுக்கோர் கோயிலாய் நெஞ்சின் இருளுக்கு ஞாயிறாய் உள்ளது.

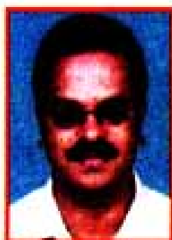
தன்னலமற்ற சேவையாற்றும் மனப்பான்மை கொண்ட பேராசிரியர்கள், மாணவியர்களின் நுண்மாண் நுழைபுலத்தை வெளிப்படுத்தும் போட்டிகள் என பல்வேறுவிதமான சிறப்புகளைக் கொண்ட அறிவுச் சுரங்கம் நாடார் சரஸ்வதி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி.

செயலாளர் திரு. M. அமர்நாத், இணைச் செயலாளர் திரு. B. இராமச்சந்திரன், மற்றும் உறவின் முறை நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்கள், கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. கிரிஜா இராஜாராம், துணை முதல்வர் திருமதி. சித்ரா ஜெயமுருகன் மற்றும் பேராசிரியர்கள் அனைவரும் கல்விப் பணியையே முக்கிய பணியாகக் கருதி பணியாற்றி வருகின்றனர்.

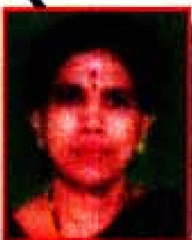
* செயலாளர், எம். அமர்நாத்.



* துணை செயலாளர், பி. இராமச்சந்திரன்



* முதல்வர், டாக்டர். கிரிஜா ராஜாராம்



மேலும் விவரங்களுக்கு : (04546) 269297. Fax : (04546) 269000
email : nsc_principal@yahoo.com Website : www.nadarsaraswathicollege.com

2008 ஆம் ஆண்டின் கோடைச் சுற்றுலாக்கள்

பஸ், ஹோட்டல் ரூம்கள் மற்றும் தென்னிந்திய சைவ உணவுடன்

ஹிமாச்சல பிரதேச வெண்பனிக் காட்சிகள்

சென்னை - டில்லி - அமிர்தரசஸ் - சண்டிகர் - குலு - மணிக்கரன் - மனாலி - ஐஸ் பாயிண்ட் - சென்னை

தேதிகள்: 27.04.08; 04.05.08; 11.05.08; 18.05.08

ரூ. 7500/- + ரயில் டிக்கட்

ஏசி பஸ், ஏசி ரூம், சைவ உணவு வசதியுடன்

சென்னை - டில்லி - அமிர்தரசஸ் - சண்டிகர் - குலு - மனாலி - ஐஸ் பாயிண்ட் - சிம்லா - சென்னை

தேதிகள்: 02.05.08; 16.05.08

ரூ. 5500/- + ரயில் டிக்கட்

Non ஏசி பஸ், Non ஏசி ரூம், சைவ உணவு வசதியுடன்

கொல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - கேங்க்டாக்

தேதிகள்: 25.04.08; 02.05.08; 09.05.08; 16.05.08; 23.05.08

ரூ. 6500/- + ரயில் டிக்கட்

Non ஏசி பஸ், Non ஏசி ரூம், சைவ உணவு வசதியுடன்

கவுஹாத்தி - ஷில்லாங் உடன்

தேதிகள்: 02.05.08; 16.05.08 ரூ. 9600/- + ரயில் டிக்கட்

காத்மாண்டு - போக்ரா உடன்

தேதிகள்: 09.05.08 ரூ. 18000/- + ரயில் டிக்கட்

காசி - கயா - புத்த கயா - அலகாபாத்

தேதிகள்: பிரதி மாதம் மேஷ திங்கட்கிழமை

ரூ. 8000/- + ரயில் டிக்கட்

Non ஏசி பஸ், Non ஏசி ரூம், சைவ உணவு வசதியுடன்

அந்தமான் தீவுகள் தேதிகள்: 17.04.08 ரூ. 5500/- + விமானம் / கப்பல் டிக்கட்

சென்னை - டில்லி - ஜம்மு வைஷ்ணவி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - சென்னை

தேதிகள்: 05.05.08 ரூ. 6900/- + ரயில் டிக்கட்

சென்னை - டில்லி - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - கங்கோத்ரி - யமுனோத்ரி - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - சென்னை

தேதிகள்: 18.05.08; 13.06.08 ரூ. 9000/- + ரயில் டிக்கட்

முக்திநாத் ஹெலிகாப்டர் பயணத்துடன்

சென்னை - சித்ரகூடம் - அலகாபாத்-நைமிசாரண்யம்- அயோத்தியா - கோரக்பூர் - லும்பினி - ஜனக்புரி - போக்ரா - முக்திநாத், காத்மாண்டு, மனோகாமனா - வாரணாசி - சென்னை

தேதிகள் 17.4.08, 19.5.08, ரூ 18,500 + ரயில் டிக்கெட்

சென்னையில் இருந்து விமானம் மூலம்

முக்திநாத் தரிசனம் 5 நாட்கள்

ரூபாய் 29,000/- மட்டுமே

திருக்கயிலாய யாத்திரை

எமது வெற்றிகரமான 23வது யாத்திரை

சென்னை - கோரக்பூர் - சென்னை ரயில்

4500 CC ஜீப் ரூ.55,000/-

சென்னையில் இருந்து விமானம் மூலம்

ரூ 72,000/- 16 நாட்கள்

ஸ்ரீ டிராவல்ஸ்

78/4, அண்ணா சாலை, ஆயிரம் விளக்கு, சென்னை - 6.

போன்: 044 - 66345081; 082; 083; 28516799

E-Mail: sritrave@satyam.net.in; Web: www.sreetravels.net

ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம்

பரவும்படை

"சோரியாஸிஸ்! தோலில் பரவி வரும் இந்தப் படையானது நகரங்களில் நாகரிக வாழ்வு வாழும் மக்களிடம்தான் அதிகமாகப் பரவி வருகிறது" என்று தனது மருத்துவமனைக்கு வரும் விசிட்டர்களைக் கணக்கிட்டுக் கருத்துச் சொல்கிறார் டாக்டர் கே. திருத்தணிகாசலம். இவர் ரத்னா சித்தா மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குநர்.

"சோரியாஸிஸ் எனப்படும் இந்தப்படை தமிழகத்தில் இருபதாண்டு ஆண்டுகளாகத்தான் பரவியிருக்கிறது. அதற்கு முன்பு ஏற்பட்ட பசுமைப் புரட்சித் திட்டத்தின்போது, வயல்களிலும் தோப்புகளிலும் இடப்பட்ட இரசாயன உரத்தால் இது தோன்றியிருக்கக்கூடும். அது கூட காலமாக அதிகமாகி வருகிறது. இது முதலில் தலையில் 0.2 தடிமனில் வட்ட வடிவில் தோன்றும். பிறகு கை, கால்களில் தோன்றி இறுதியில் முகத்தில் தோன்றும்" என்றார் டாக்டர் திருத்தணிகாசலம்.

சோரியாஸிஸ் பரம்பரை வழியே பரவுமா, தொற்றுநோயா?"

"இது பரம்பரையாக வராது; பரவக்கூடியதுமல்ல. உடலில் இரசாயனப் பொருட்கள் கூடுதலாகிப் போனதன் வெளிப்பாடுதான் சோரியாஸிஸ். இது தோலுடன் நிற்பதில்லை. சிலருக்கு நகம் அரித்துக் கொண்டே போய் சிதைந்துவிடும். எலும்பையும் தாக்கிவிடும். அப்படிப் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு எலும்புகள் சந்திக்கும் இடங்களில் தோள் இணைப்பு, கை, கால் மூட்டுகளின் புறத்தோலில் வட்டமாகப் படை தெரியும். இது சோரியாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ் எனப்படும். இத்தகைய பிரச்னைகள் எந்த வயதினருக்கும் வரலாம்."

சோரியாஸிஸ், சோரியாடிக் ஆர்த்ரைடிஸ் இரண்டு கோளாறுகளுக்கும் எங்கள் மருத்துவ மனையில் வெள்ளருகு, அருகம் புல், ஆவாரம்பூ, வில்வம் கலந்த மூலிகை உள்மருந்துக் கொடுத்து முதலில் இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்வோம். பிறகு ஆடுதீண்டா பாளை, கார்போகி கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட தைலத்தை மேல் பூசக்கொடுக்கிறோம். சோரியாஸிஸ் முற்றிய நிலையில் இருந்தால், எங்கள் மருத்துவமனையில் அட்மிட் செய்து பத்திய முறையில் சிகிச்சை கொடுத்து இரண்டு மூன்று வாரங்களில் முற்றிலும் குணப்படுத்துகிறோம். உடலுக்கு அடிப்படையாகத் தேவைப்படும் சில மூலிகை மருந்துகளை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால், சோரியாஸிஸ் வராது மட்டுமல்ல; நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் பெருகும். அப்படிப் பெருகும் போது, தோல் சம்பந்தப்பட்ட எந்த நோயும் உங்களை அணுகாது." என்கிறார் சித்தா மற்றும் மூலிகை மருத்துவரான கே.திருத்தணிகாசலம்.

மேலும் விபரங்களுக்கு: டாக்டர் கு.திருத்தணிகாசலம், டாக்டர் தி.வேணி

ரத்னா சித்த மருத்துவமனை மற்றும் மூலிகை ஆராய்ச்சி மையம் 750, பெரியார் நெடுஞ்சாலை, N.S.K நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

போன் : 2622 3828, 2622 4688, 94433 74341, 94445 34444. Email : thiruthani12@yahoo.co.in www.rathnasiddha.com

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

அறிவுப் போட்டி-3

ரூ. 5,000 பரிசு

சமீபத்தில் நடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து '✓' பண்ணி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும். எங்கே.. உங்க பொது அறிவைச் சோதிச்சுப் பாருங்க!

1. இந்திய சென்சார் போர்டின் தலைவர் யார்?

அ. ஜீவத் அமன் ☐ ஆ. ஷர்மிளா தாகூர் ☐ இ. பிபிஷா பாசு ☐

2. தமிழர்கள் ஹிந்தி படிக்க வேண்டும் என்றும் மும்மொழி திட்டம் வேண்டும் என்று கூறும் அரசியல்வாதி யார்?

அ. விஜயகாந்த் ☐ ஆ. திருமாவளவன் ☐ இ. சரத்குமார் ☐

3. தர்மபுரியில் உள்ள அதியமான் கோட்டை காவல் நிலையம் செய்தியில் இடம்பெற்றது ஏன்?

அ. தீவிரவாதிகள் குண்டு வைத்ததால் ☐

ஆ. அதன் இன்ஸ்பெக்டர் விருது பெற்றதால் ☐

இ. அங்கிருந்த துப்பாக்கிகள் களவு போனதால் ☐

4. எந்த நாட்டின் உயர்ந்த குடிமக்களுக்கான விருது, சோனியாவுக்கு







அளிக்கப்பட்டதைத் தொடர்ந்து பரபரப்பு ஏற்பட்டது?

அ. பெல்ஜியம் ☐ ஆ. இத்தாலி ☐

இ. ஜெர்மனி ☐

5. கலைஞர் சென்று வந்த லட்சுமி ஸ்ரீநாராயணி பீடம் எங்கு உள்ளது?

அ. பாண்டிச்சேரி ☐ ஆ. வேலூர் ☐

இ. ஹொகனேக்கல் ☐

6. கனடாவில் அதிகம் பேசப்படும் இந்திய மொழி எது?

அ. குஜராத்தி ☐ ஆ. தமிழ் ☐ இ. பஞ்சாபி ☐

7. சமீபத்தில் கௌரவ டாக்டர் பட்டம் பெற்ற தமிழக விளையாட்டு வீரர் யார்?

அ. ஸ்ரீகாந்த் ☐ ஆ. தனராஜ் பிள்ளை ☐ இ. விஸ்வநாத் ஆனந்த் ☐

8. CAT எனப்படுவது எந்த கல்வி நிறுவனங்களில் சேர்வதற்கான தேர்வு?

அ. IIT ☐ ஆ. IIM ☐ இ. அரசு மருத்துவக் கல்லூரிகள் ☐

9. இதுவரை வெளியான தமிழ்த் திரைப்படங்களில் மிக அதிக கதாபாத்திரங்களை ஒரே படத்தில் நடித்தவர் யார்?

அ. கமலஹாசன் ☐ ஆ. டி.எஸ். பாலையா ☐ இ. சிவாஜி கணேசன் ☐

10. இந்த நூற்றாண்டில் எதனால் நூறு கோடி மக்கள் இறப்பர் என்று உலக சுகாதார நிறுவன அமைப்பு எச்சரித்துள்ளது?

அ. புகைபிடித்தல் ☐ ஆ. சிறுநீரக மோசடி ☐

இ. தவறான அறுவை சிகிச்சைகள் ☐

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி - 3 மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.4.2008

பெயர் : .... **விலாசம் :** ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... **ஈமெயில் :** ....



தினமும் நாம் சமைக்க எடுக்கும் அரிசியில் ஒரு பிடி அரிசியை எடுத்து தனியாக, ஒரு டப்பாவில் போட்டு வர வேண்டும். டப்பா நிறைந்தவுடன் அந்த அரிசியை ஏழைகளுக்குக் கொடுத்து உதவலாம்.

- சுதா வைத்தியநாதன், பூந்தமல்லி.

ஒரே ஒரு பிடி!

கால் நகங்களைத் தூய்மைப்படுத்த ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைட் போட்ட வெதுவெதுப்பான உப்பு நீரில் ஊறவைத்தால், வீட்டிலேயே சுலபமான, செலவில்லாத பெடிக்யூர் சிகிச்சை கிடைத்துவிடும்.

- இந்திரா முரளி, சென்னை - 20.



ஹோட்டலுக்குச் செல்லும் போது முதலிலேயே உணவு வகைகளை வாங்கிக் குவிக்காமல் ஒன்றை முடித்துவிட்டு, அடுத்தது வாங்கினால் பணவிரயம் தவிர்க்கப்படுமே!

- வே. சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி.



கூரியர் கொண்டு வருபவர்கள் வீடு பூட்டியிருந்தால் திரும்பச் சென்று விடுகிறார்கள். கணவன் - மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் வீடுகளில் இது பெரிய பிரச்னையாக உள்ளது. வீட்டில் யாருமில்லை என்றால் சிறிய அட்டையில் கூரியர் நிறுவன பெயர், தொலைபேசி எண்ணைக் குறிப்பிட்டு ஒட்டிவிட்டுச் சென்றால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

- என். ஸ்ரீதர், பம்மல்.

திருமணத் தகவல் மையங்கள் நடத்துபவர்கள், வாடிக்கையாளர்களுக்கு வசதியாக, ஞாயிறு அன்று விடுமுறை விடாமல், செவ்வாயன்று (பெரும்பாலும் சுபகாரியச் செயல்களில் ஈடுபட மாட்டார்கள்) அனுஷ்டித்தால் நல்லது.

- ஜெகா, கும்பகோணம்.



பிள்ளைகளுக்கு நூல்களை வாசிக்கப் பழக்கப்படுத்துங்கள். அதற்குச் சுலப வழி நீங்கள் படித்து ரசித்ததை சுவாரஸ்யமாய் அவர்களுக்குச் சொல்வதுதான். கொஞ்ச நாளில் பாருங்கள், நீங்கள் படிக்கவே புத்தகம் கிடைக்காது.

- ஏ. ஜூலியட் ராஜ், நெய்வேலி - 1.



சமையல் அறையில் இரண்டு சில்வர் டீ வடிகட்டிகளை வைத்துக் கொண்டால் ஒன்று டீ வடிகட்டவும், மற்றொன்று பொரித்த எண்ணெய் மற்றும் வெல்ல பாகுக் கரைசலை வடிகட்டவும் பயன்படுத்தலாம்.

- என்.பி. சிவகாமி செல்வம், குஜராத்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

கலைக்காவிரியின் வளாகம் கடந்த பரதப் பட்டப்படிப்பு

பரதத்தில் யூனிவர்ஸ் அளவில் யூனிவர்சிட்டி டிகிரி!

திருச்சி, கலைக்காவிரி நுண்கலைக் கல்லூரியின் ஓர் அங்கமான, வளாகம் கடந்த பரதப் பட்டப் படிப்புத் திட்டம், திருச்சி பாரதிதாசன் பல்கலைக்கழகத்தின் வணிக மேம்பாட்டு மையத்தோடு இணைந்து நடத்தப்படும் பல்கலைக்கழக அளவிலான ஓர் அற்புத பரதக் கல்வித் திட்டமாகும். இதன் இயக்குநர் கலைக்காவிரியின் நிறுவனரான பேரருள் திரு. எஸ்.எம். ஜார்ஜ் அடிகளார்.

உலகின் எந்த மூலையில் உள்ளவரும் இருக்கும் இடத்திலிருந்து கொண்டே பரதத்தில் பல்கலைக்கழகப்பட்டம் பெற லாம்.





B.F.A. படிப்பதற்கு,

+2 முடித்தவர்கள்;

10வது முடித்து அத்துடன் பரதத்தில் டிப்ளமாவும் முடித்தவர்கள்;

10 வது முடித்து அத்துடன் பரத ஆசிரியராக 10 வருட அனுபவம் பெற்றவர்கள் சேரலாம்.

M.F.A. படிப்பதற்கு,

★ பரதநாட்டியத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பல்கலைக்கழகப் பட்டப் படிப்பு முடித்தவர்கள்,

★ பல்கலைக்கழகத்தின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதாவது ஒரு UG டிகிரியோடு, பரதத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட டிப்ளமா படிப்பு அல்லது அரசு உயர் நிலை பரதப் படிப்பு முடித்தவர்கள், சேரலாம்.

★ அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதாவது ஒரு UG டிகிரி முடித்து, பரதத்தில் முழு மார்க்கத்தில் அடிப்படை தியரி மற்றும் பிராக்டிக்கல் பயிற்சியில் தேர்ச்சி பெற்று, கலைக்காவிரி நடத்தும் சிறப்பு தகுதித் தேர்விலும் வெற்றி பெறுபவர்களும், சேரலாம்.

DIPLOMA படிப்பதற்கு, +2 முடித்து பரதத்தில் முழு மார்க்கமும் கற்றுத் தேர்ந்தவர்கள் சேரலாம்.

இந்த B.F.A., M.F.A., Diploma பயிற்சிகளை, வேறு கல்லூரியில் பிற பட்டப் பயிற்சிகளைப் படித்துக் கொண்டே பயிலலாம் என்பது இதன் சிறப்பு அம்சமாகும்.

ஸ்கூல் 64!

ஜூன் மாதம் வந்தாச்சு. பள்ளிகள் திறக்கும் காலம். ஒரு குழந்தையை ஆரோக்கியமும், ஒழுக்கமுமுள்ள மாணவனாக, சிறந்த கல்வி கற்றவனாக, முழுமையான வளர்ச்சி பெற்ற சிரிய குடிமகனாக உருவாக்கும் முயற்சியில் பெற்றோர் - ஆசிரியர் இருவரது பங்கும் 50 : 50!

பெற்றோர் - மாணவர் - ஆசிரியர் என்ற இந்த முக்கோண உறவு பலப்பட உதவும்வண்ணம், முக்கியமான டிப்ஸ் களை உடனடியாக எழுதி அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை குறிப்புகள் வேண்டுமானாலும் எழுதலாம்.

தேர்ந்தெடுக்கப்படும் பயனுள்ள யோசனைகள் 'ஸ்கூல் 64'ல் இடம்பெறுவதோடு சன்மானமும் பெறும். அஞ்சலட்டையின் மீது 'ஸ்கூல் 64!' என்று மறக்காமல் குறிப்பிடவும்.

கடைசித் தேதி : 15.4.2008



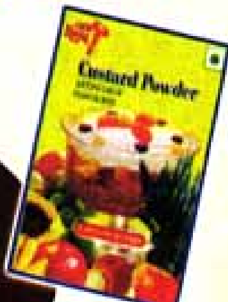


ஜூன் மாத குட்டி புக்



இதன் சுவை அறிந்தவர்கள் மற்றொன்றை தேடுவதில்லை!





ICE CREAM POWDER
CUSTARD POWDER
JELLY CRYSTALS
CORN FLOUR
BAKING POWDER





Mfg. & Packed by

ROOPAM ENTERPRISES

CHENNAI-600 035

UNIQUE : 98408 34031

உடல் எடை குறைக்க

சுகர் - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க: அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 15 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 12-நாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர்,பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொந்தரவுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன. பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும் இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் (SIZE) வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும், பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

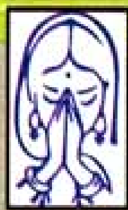
உடலிலுள்ள கொழுப்பு , வளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் பெண்களுக்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் பிரகாசமடையும். ஆண்களுக்கு நேரம், பலம் திறன், உறுதி ஆகியவை நன்கு மேம்பட்டு முன்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு தாம்பத்திய உறவு சிறப்படையும்.

உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் முகவரி தெரிவித்து V.P.P.மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகிவிடும் வாய்ப்புள்ளது. பின்பு எமது மூலிகை மருந்துடன் எளிய உணவுமுறையில் வாழ்நாள் முழுவதும் பக்க / பின் விளைவுகளின்றி சுகரை நன்கு கட்டுப்படுத்தலாம். பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப்பெறலாம்.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். பசி, தூக்கம் ஒழுங்காகும். அல்சர், கேஸ்ட்ரபுள் போன்றவை நீங்கும். முடி உதிர்வது , முகப்பருக்கள் குணமாகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும்

Dr.M.முத்துக்குமார் B.Sc., DNYS, இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில், மூலவாய்க்கால், கரட்டடிபாளையம் (Po), கோபிசெட்டிபாளையம்-638453, ஈரோடு (Dt)



அந்த டீனேஜில் எனக்கும் நான்கு ஹீரோக்கள் இருந்தனர். கமல், சுஜாதா, எஸ்.பி.பி., கபில்!

என் அண்ணன் பிரகாஷ்தான் சுஜாதாவை எனக்கு அறிமுகப்படுத்தியிருக்கணும். 'நைலான் கயிறு' படித்தேன்... ரொம்ப பிரில்லியன்டாக இருந்தது. தமிழில் கூட இவ்வளவு ஸ்டைலிஷ்ஷாக எழுத முடியுமா?

அதுதான்

யாரு இந்த சுஜாதா...?

எங்கள் கிராமத்துப் பள்ளியில், அதையெல்லாம் படிக்கும் தோழிகள் இல்லாமல் போகவே, வீட்டிலேயே சுஜாதா ரசிகர் வட்டம் உருவானது. எந்தப் பத்திரிகையில் சுஜாதாவின் தொடர் வருகிறதோ அதை மட்டும் வாங்குவோம். அதில் 'முற்றும்' போட்டதும், சுஜாதாவின் புதிய தொடர் ஆரம்பமாகும் இதழை வாங்க ஆரம்பிப்போம். ஒன்று அல்லது இரண்டு பத்திரிகைகளே வாங்க அனுமதித்திருந்த பட்ஜெட் காலமது!

'சத்தியப் பாதை', 'மாடப்புறாக்கள்' என்றெல்லாம் சலிப்பேற்றும் தலைப்புகள் வந்து கொண்டிருந்த நேரத்தில், 'பத்து விநாடி முத்தம்!' (பயந்துடாதீங்க... அது ஓட்டப் பந்தயப் பெண்ணின் காதல் கதை) 'நிர்வாண நகரம்', 'அனிதா இளம் மனைவி' என இளமைபொங்கும் தலைப்புகள் வந்தால், படிக்கவே பரபர என்றிருக்காதோ!

கதையின் ஓட்டம்... அது ரோலர் கோஸ்டரில் ஏறி அமர்ந்த மாதிரி! மேம்போக்கான கிண்டலும், இன்டெலக்சுவல் கதாசிரியனின் உயர் ஸ்தானமும் தெளிவாகவே தெரியும். நாவலோ, சயின்ஸ் ஃபிக்‌ஷனோ, கட்டுரையோ... எழுத்தும் நடையும் தீக்குச்சி உரசியது போல பற்றிக்கொள்ளும். கதையின் முடிவு 'அய்யோ' என்று பதறவைக்கும்.

அல்லது 'ஹே!' என்று மலர வைக்கும்! திகைப்பு என்னவோ நிச்சயம்!

ஒவ்வொரு கதையிலும் ஏதாவது ஒரு புதிய விஷயம் வைத்திருப்பார். கொலை யுதிர் காலம் - ஹாலோகிராஃபி, கரை யெல்லாம் செண்பகப் பூ - நாட்டுப்புறப் பாட்டு... கனவுத் தொழிற்சாலை சினிமாத் துறை... என் இனிய இயந்திரா



சுஜாதா!

- ரோபோ... 'ஆ' - ஸ்பிலிட் பர்சனாலிடி... பேசும் பொம்மைகள் - மெஸ்மெரிஸம்... காகிதச் சங்கிலி - சிறுநீரக மாற்று மருத்துவம்... சுஜாதாவைப் படித்தால் ஐக்யூ வளரும்!

சுஜாதா, ஒரு மல்டி மீடியா ஜகன்! ஊடகத்தின் அத்தனை சாத்தியங்களையும் நவீனமாகத் தொட்டவர்... வசீகரிக்கும் அந்த இளமையும் புதுமையுமே சொல்லிவிடும், ''இது சுஜாதா செய்தது!'' என்று!

பத்திரிகை விற்பனை கொஞ்சம் டல்லடிக்கும்போதெல்லாம், ''சுஜாதா எழுதினால் ஏறும் ஸார்!'' என்று சர்க்குலேஷன் பிரிவில் சொல்வார்கள். அவர் தொடர்கதைதான் எழுதணும் என்றில்லை... அவரைப் பற்றி ஏதாவது ஐடெக்ஸ் மை டப்பா சைஸில் துணுக்கு வந்தாலும் போதும். 'சுஜாதா வீட்டு சலவைக் கணக்கு' என்று கூட ஒரு பத்திரிகை வெளியிட்டது. அதில் இருந்த, 'ரத்தக்கறை வேட்டி-1' என்ற வரியே வாசகர்களுக்கு க்ரைம் கதைக்கான மூடைக் கிளப்பிவிடும். சுஜாதா வீட்டில் நாய் வளர்த்தால் நியூஸ்! திருமதி சுஜாதா, ஜப்பானிய மொழி கற்றுக் கொண்டால் நியூஸ்!

ஏழ்கடல்களைத் தாண்டிய ரசிகர் வட்டம் கொண்டவர் அவர். ஆனால் அந்த கர்வம் துளிகூட இல்லாத எளிமையான மனிதர்.

''பிக்பேங் தியரியும் எழுதறீங்க... வாரம் ஒரு பாசுரமும் எழுதறீங்க... நீங்க விஞ்ஞானியா...? வேதாந்தியா...?'' என்று கேட்டேன் ஒருமுறை!

''அதுவும்தான்... இதுவும்தான்!'' யோசிக்காமல் 'சட்' என்று பதில் வந்தது.

'எப்போதும் பெண்' நாவலைப் படித்தால், நமக்கே நம்மீது இலேசான கர்வம் பிறக்கும்! அந்த அளவுக்கு பெண்களைப் பெருமைப்படுத்தியிருப்பார் சுஜாதா!

'பெண் இயந்திரம்' என்றொரு தொடர் கதை. அதன் முதல் அத்தியாயத்தை, என்னுடைய மிகச் சிறிய வயதில் படித்தபோது, ரொம்பவே லஜ்ஜையாக இருந்தது. ஆனால் அந்தக் கதை, தொழிற்சாலை ஒன்றில் ஷிஃப்டு முறையில் வேலைக்குப் போகும் இளம்பெண்ணின் உடல், மனம், அலுவலகப் பிரச்னைகளைச் சொல்லும் கதை.... ஏராளமான பெண்கள் இன்றைக்கும் அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பது. அவர் எப்படி தன்னை ஒரு வொர்க்கிங் உமனாக உணர்ந்தார்? அந்த வலியும் வேதனையும் அவருக்கு எப்படித் தெரிந்தது? அதுதான் சுஜாதா!

- அனுராதா சேகர்



வெயில் காலத்தில் நாம் வீட்டில் தயாரிக்கும் ஜூஸுக்கு பானை நீர் சேர்த்து ஜூஸ் தயாரிக்கவும். ஐஸ் மற்றும் ஃப்ரிட்ஜ் நீரைத் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் இவை இரண்டும் குடிக்கும் பொழுது ஜில் என்றிருந்தாலும், உடலில் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்தக்கூடியது. பானை நீர் உடம்புக்கும் நல்ல குளிர்ச்சி தரும்.

- என்.பி. சிவகாமி செல்வம், குஜராத்.

அசல் குளிர்ச்சி தருமே!

கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீரில் சீரகப் பொடியைப் போட்டு 12 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் குடித்தால் ரத்தக் கொதிப்பு சீராகும்.

- எஸ். செல்வி ஸ்ரீனிவாசன், பத்தமடை.

புத்தாண்டு அன்று மாவிலைத் தோரணம் கட்டுவோமே! மாவிலையை முதல் நாள் இரவு நீரில் போட்டு வைக்கவும். மறுநாள் காலை எடுத்து நூலில் கோத்துக் கட்டவும். மாவிலை உடையாது. ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

- பி. பிரேமா, மடிப்பாக்கம்.

கோடையில் தாகம் எடுத்தாலும், எடுக்காவிட்டாலும் அவ்வப்போது சுத்தமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இது சரும வறட்சியை நீக்குவதோடு, சிறுநீரகம், மலக்குடல் சிறப்பாகச் செயல்பட உதவும்.

- தி. சுரேஷ், திருக்கண்டேஸ்வரம்.

அவலைச் சுத்தம் செய்து பொடித்து வைத்துக் கொண்டு, தோசை வார்க்கும் போது கலந்து ஊற்றினால் ஸ்பாஞ்ச் தோசை தயாரண்டி!

- ஆர். ஜானகி, திருநின்றவூர்.

எந்தவொரு வேலையாக அரசாங்க அலுவலகங்களுக்குச் செல்வதாக இருந்தாலும், கையோடு வெள்ளைத் தாள்கள், குண்டூசி, பென்சில், ஸ்டேப்ளர், கம், ரெவின்யூ ஸ்டாம்பு கொண்டு செல்லுங்கள். அவசர நேரத்தில் கடைக்கு அலையாமல் இருக்கலாம்.

- ஜெ. விஜயராணி, திருப்பூர்.

ஒட்டடைக்கழியில் ஒரு பழைய துப்பட்டாவை நன்கு சுற்றிக் கட்டி ஒட்டடை அடிக்க, சுத்தமாக அடிக்கலாம். நாரும் உதிராது.

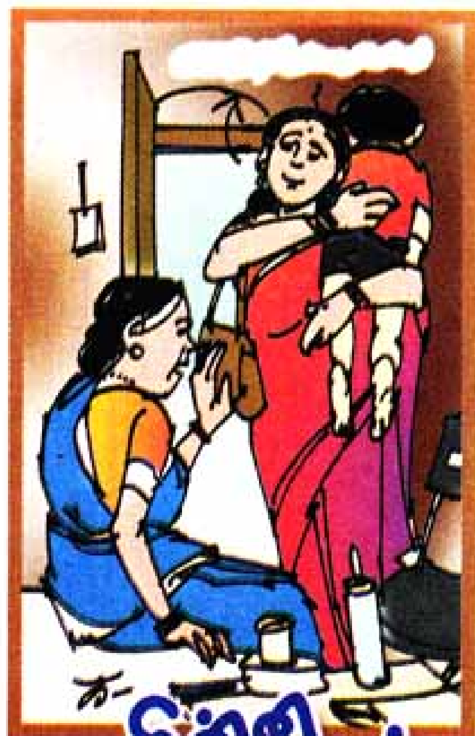
- ஆதிரை வேணுகோபால், சென்னை - 94.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

குழந்தையை மாமியார்வசம் விட்டுப் போகும் மருமகள் மாலையில் வீடு திரும்பியதும் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொஞ்சுகிறாள்.

"என்ன கண்ணா சாப்பிட்டாயா? தூங்கினாயா?" என்றெல்லாம் பாசத்துடன் கேட்கிறாள். [அந்தக் குழந்தைக்குப் பேசத் தெரியாவிட்டாலும்] இது தாய்மையின் இயல்புதான்.

ஆனால் நாளெல்லாம் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்ட மாமியாரிடம், "அம்மா, நீங்கள் சாப்பிட்டீர்களா? கொஞ்மாவது தூங்கினீர்களா? படுத்தினானா?" என்று கேட்டால் அந்தத் தாய்க்கு எவ்வளவு சந்தோஷம்? அது அவர்களின் இயங்கு சக்தியை எவ்வளவு அதிகரிக்கும். இதைப் பெரும்பாலான மருமகள்கள் மறந்து விடுகிறார்களே. அதனால்தான் மாமியார்களும் ஓய்ந்து விட்டார்களோ?



சின்ன வார்த்தை!

- ஆர். கமலா, சென்னை - 73.





தூளி ஐடியா! தூள் ஐடியா!

அநேக கல்யாண மண்டபங்களில் குழந்தைக்குத் தூளி கட்டுவதற்கான வசதியே இல்லை. கைக்குழந்தைகளுடன் வரும் பெண்கள் மிகவும் அவதிக்குள்ளாகிறார்கள்.

கும்பகோணத்தில் ஒரு கல்யாணத்திற்குச் சென்றிருந்தபோது என் தம்பியின் குழந்தை தூளி இல்லாததால் தூங்காமல் அழுதுகொண்டே இருந்தான்.

என் மாமா ஒருவர் சமயோசிதமாக அம் மண்டபத்தில் அடுக்கப்பட்டிருந்த 20 நாற்காலிகளை ஒருபுறமும், இன்னும் 20 நாற்காலிகளை மறுபுறமும் (நாற்காலியின் முதுகு ஒன்றை ஒன்று பார்க்கும்வண்ணம்) வைத்து மேல் பகுதியில் உள்ள ஓட்டையில் புடவையால் தூளி கட்டி கொடுத்தார். குழந்தையைத் தூங்க வைத்தோம்.

என் மாமாவின் சமயோசித புத்தியைப் பாராட்டினோம். மற்றவர்களுக்கும் இது பயன்படும் என்பது டன் இனி கல்யாண மண்டபங்களில் தூளி கட்டத் தேவையான கொக்கிகளைப் பிரத்யேகமாக அமைக்க வேண்டும் என்பதையும் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

- எம். ரேவதி, மன்னார்குடி.



கடைகளில் விற்கும் கல் உப்பு, தூள் உப்பு ஆகியவற்றின் கரிப்புத் தன்மை கம்பெனிக்குக் கம்பெனி வித்தியாசமாக உள்ளது. ஆகவே உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு நிறுவனத்தின் உப்பைத் தொடர்ந்து வாங்குங்கள். சமைக்கும் போது ஒரே திட்டமாகப் போட உதவியாயிருக்கும்.

- என். விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியன், சென்னை - 91.

You can Win 75% Scholarship
on total course fee

PROVE YOUR INTELLIGENCE & WIN SCHOLARSHIP





SAT 2008 | **SCHOLARSHIP APTITUDE TEST** | **FOR DESERVING STUDENTS**

அறிவுத்திறனை நிரூபித்து வெல்லுங்கள் !



SAT is conducted only once in a year Don't miss IT.



இத்தேர்வுக்கு எவ்வித கட்டணமும் கிடையாது!

Collect FREE admit card from your nearest CSC centre

ABOUT THE SCHOLARSHIP APTITUDE TEST

- No Entry Fee for SAT.
- SAT question paper comprises of 25 objectives type questions from Science, General Knowledge, Maths & Geography .
- SAT question paper will be in English / Tamil.
- No age bar to participate in this test
- Basic Qualification must be 9th Std.

பயிற்சிக் கட்டணத்தை தவணைமுறையிலும் செலுத்தலாம்

CSC
COMPUTER SOFTWARE COLLEGE
An ISO 9001 : 2000 Certified Institution

For more details contact nearest CSC centre or Call:
9941007206 / 9940496325 / 9444953620

கலைமகள் வந்தாள்!

டாக்டர் காமாட்சி மருத்துவம்சார் அறிவியல் கழகம் எந்தெந்தப் பிரிவுகளில்

நர்சிங் டெக்னீஷியன், எக்ஸ்ரே டெக்னீஷியன், மெடிகல் லேப் டெக்னீஷியன், ஃபிஸியோதெரபி ஆகிய நான்கு பிரிவுகளில் B.S.S. டிப்ளமா அளிக்கிறது. இந்த நான்கு பட்டயப் படிப்புகள் ஒவ்வொன்றும் இரண்டு வருடங்களுக்கானது.

ஓர் ஆண்டுக்கான சர்டிஃபிகேட் கோர்ஸ்களும் நடத்தப்படுகின்றன. இவை 1. சி.டி. ஸ்கேன் டெக்னீஷியன் 2) எலெக்ட்ரோ கார்டியோக்ராஃப் டெக்னீஷியன், 3. மருந்தக உதவியாளர் (ஃபார்மஸி அஸிஸ்டன்ட்), 4. மருத்துவமனை ஆவணங்கள் மற்றும் பதிவுகள் பாதுகாத்தல் (ஹாஸ்பிடல் டாகுமென்டேஷன் அன்ட் ரெகார்ட் கீப்பிங்)



கைமேல் பலன்!

“சென்னை பள்ளிக்கரணை பகுதியில் அமைந்துள்ள டாக்டர் காமாட்சி நினைவக மருத்துவமனை பலருக்கும் தெரிந்திருக்கும். அதே நிர்வாகத்தினரால் அதே வளாகத்தின் உள்ளே இயங்கி வருகிறது. டாக்டர் காமாட்சி மருத்துவம்சார் அறிவியல் கழகம் (Dr. Kamakshi Institute of Paramedical Sciences).

நாங்கள் பணக்கார மாணவர்களைக் குறிவைக்கவில்லை. எங்கள் நோக்கமெல்லாம் ப்ளஸ் டூ முடித்த ஏழை மற்றும் கீழ் நடுத்தர மாணவ மாணவியர்களுக்கு, நிறைந்த வேலை வாய்ப்பை வழங்கிடக் கூடிய மருத்துவம்சார் கல்வியை அளிப்பதுதான். ஒருவருக்கு ஆண்டுக்கு 10,000 ரூபாய் கட்டணமாக வசூலிக்கிறோம், அவ்வளவுதான். இதைத் தவிர, வேறெந்த மறைமுகக் கட்டணமும் கிடையாது.

வகுப்புகளை நடத்த, உயர்பதவிகளில் உள்ள மிகுந்த திறமைசாலிகளைத்தான் அழைக்கிறோம். உதாரணமாக, நர்ஸிங் வகுப்பு என்றால் தலைமை நர்ஸ் தான் அதை நடத்துவார். ஃபிஸியோதெரபி என்றால் எங்கள் மருத்துவமனையின் ஃபிஸியோதெரபி பிரிவின் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ளவர்தான் அந்த வகுப்புகளை நடத்துவார்.



• முதல்வர் பிரதாப

மேலும், ஒரு பெரிய மல்டி ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவமனை நிர்வாகத்தினரால் நடத்தப்படுவதால், இதில் வேறு பல வசதி

சிறப்புச் செய்தி!

• அடுத்த கல்வி ஆண்டுக்கான சேர்க்கை மே மாதத்தில் துவங்குகிறதாம்.

• விரைவில் இவர்கள் தொடங்கவிருப்பது - செவிலியருக்கான ஒரு கல்லூரி; டிப்ளோமா இன் நேஷனல் போர்டு என்கிற டாக்டர்களுக்கான உயர்கல்வி.

டாக்டர் காமாட்சி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸஸ், சென்னை.

கல்வி அளிக்கிறது என்று பார்ப்போமா?

டாக்டர் காமாட்சி நினைவக கல்வி ட்ரஸ்ட்டினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மூன்று கோர்ஸ்களும் உண்டு. இவற்றில் சர்டிஃபிகேட் இன் ப்ளட் பாங்க் டெக்னாலஜி, சர்டிஃபிகேட் இன் டயாலிசிஸ் டெக்னாலஜி பிரிவுகள் ஒரு வருடத்துக் கானவை. டிப்ளமா இன் நியூரோ-சயின்ஸ் டெக்னாலஜி இரு வருடத்துக்கான பட்டயக் கல்வி.

களும் உண்டு. தலையிலிருந்து கால் வரை அத்தனை வகை நோயாளிகளையும் இங்கு காண முடிவதால், பலவிதங்களில் மருத்துவ அறிவைப் பெற முடியும்.

புற்றுநோய், நரம்பு வியாதி இப்படி பலவித நோய்களைக் கண்டறியவும் சிகிச்சை செய்யவும் மிகவும் சிறந்த நவீனக் கருவிகள் எங்கள் மருத்துவமனையில் இருப்பதால் நவீன முன்னேற்றங்களை மாணவர்களால் நேரடியாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிகிறது.

எங்கள் மாணவர்களின் ப்ராக்டிகல் வகுப்புகள் காலை வேளையில்தான் இருக்கும். அப்போதுதான் எங்கள் மருத்துவமனையின் புறநோயாளிகள் பிரிவில் போக்குவரத்து அதிகமாக இருக்கும். அவர்களுடன் கலந்து பேசுவதன் மூலம் பல புதிய தகவல்களை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

இந்த கோர்ஸ்களை வெற்றிகரமாக முடித்தவர்களுக்கு 100% உடனடி வேலை உத்திரவாதம். இங்கு பட்டயப் படிப்பு படித்த அத்தனை பேருமே முதல் வகுப்பில் டிஸ்டிங்ஷனில் தேர்ச்சி பெற்றிருப்பது சிறப்பு.



இங்கு கல்வி முக்கியம். ஆனால் அதை விட முக்கியமாக நாங்கள் கருதுவது, ஒழுக்கம் மற்றும் நோயாளிகளிடம் கனிவாகப் பழகும் தன்மையைத்தான்.

தவிர, எங்கள் மாணவர்களுக்கு நாங்கள் இலவச ஆங்கிலப் பயிற்சியும் அளிக்கிறோம். ஏனென்றால் மருத்துவத் துறையில் ஆங்கிலம் தெரியாமல் இயங்க முடியாது.

இங்கு விடுதி வசதியும் உண்டு. உணவகமும் உண்டு. மருத்துவ முகாம்கள் நடக்கும்போது அவற்றுக்கும் எங்கள் மாணவர்களை அழைத்துச் செல்கிறோம். இதனால் அவர்களது அனுபவ அறிவு அதிகமாகிறது. சமீபத்தில் கூட உயர்நீதி மன்ற வளாகத்தில் நடைபெற்ற நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான முகாமில் எங்கள் மாணவர்கள் கலந்து கொண்டனர்" என்று தங்கள் பெருமைகளை உற்சாகமாகப் பட்டியலிடுகிறார் இக்கழகத்தின் முதல்வர் திரு பிரதாப்.

கவிதை



சொப்பு வாழ்க்கை!

பொய் தாவணி போட்டுக்கொண்டு,
பொய் அடுப்பில் சொப்புகள் கொண்டு,
பொய்யாகச் சமையல் செய்து,
நிஜமான இன்பம் கண்டேன் - அன்று!
இன்றோ -
நிஜ அடுப்பில் சமையல் செய்தும்,
நிஜமாக மனம் அதில் லயிக்கவில்லை
திறந்தால் வாய் மூடாமல் பேசியிருக்கிறேன் - அன்று
திறக்கவா வேண்டாமா என்று யோசிக்கிறேன் - இன்று
நிகழ்காலத்தில் இறந்த கால ஏக்கங்கள்,
நின்று யோசிக்கிறேன், எதிர்காலத்தில்?

- ச.சுடலை முத்துலட்சுமி, கல்பாக்கம்.

"ஷலோம்" சுற்றுலா விளம்பரங்களில், குழுக்களின் படங்கள் அதிமாக பிரசுரிக்கப்படுவது ஏன்? – மங்கையர்மலர் வாசகரின் கேள்வி!





பங்கு பெற்றவர்களின் கீழ்க்கண்ட உணர்வுகள் மதிக்கப்பட்டன என்பதில் நாங்கள் திருப்தி அடைகிறோம்.

✤ எந்தச் சுற்றுலாவிலும் எவரிடத்திலும் எங்கும்பணம் கேட்கப்படவில்லை.
✤ அவர்கள் எல்லா நாடுகளிலும் முழு அளவில் இடங்களைப் பார்த்தார்கள்.
✤ காலில் வெந்நீர் ஊற்றப்பட்டு, அவர்கள் ஓட ஓட விரட்டப் படவில்லை.
✤ முழு திருப்தியோடு அவர்கள் தாயகம் திரும்பினார்கள்.
✤ அவர்கள் எங்கும் ஏமாறவில்லை, யாராலும் ஏமாற்றப்படவும் இல்லை.

எங்களுடைய இரண்டு சொகுசான சுற்றுலாவில் கலந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்பு!

சிங்கப்பூர் + மலேசியா + தாய்லாந்து – 12 இரவுகள்.

15-05-08 முதல் **30-05-08** வரை
அனைத்தும் சேர்ந்த கட்டணம்
நபருக்கு ரூ.**63000/-**

பார்க்கும் இடங்கள்:

Kuala Lumpur: City Tour, Petrona Towers, KL Tower, Batu Caves.

Genting: Outdoor Theme Park.

Singapore: City Tour, Bird Park, Night Safari, Sentosa (Underwater World, Dolphin Lagoon, Merlion, Songs of the Sea).

Pattaya: Alcazar, Coral Island, Nong Nooch Village.

Bangkok: City Tour, Grand Palace, Safari World, River Dinner Cruise, Siam Park.

சீனா + ஹாங்காங்

(13 நாட்கள் / 12 இரவுகள்)
புறப்படும் நாள்: 14-06-08
நபருக்கு ரூ. **1,09,500/-**

பார்க்கும் இடங்கள்:

Hong Kong: City Tour, Ocean Park & Disney Land.

Shanghai: TV Tower, Bund Tunnel, Jade Temple, Yuyuan Garden, China Town, Nanjing Road shopping.

Guilin: Reed Flute Cave, Banyan Lake, Foot Massage, Yangshuo River Cruise.

Xian: Wild Goose Pagoda, City Wall, Tang Dynasty Show, Terra Cotta Warriors Museum, Ceramic Art Factory.

Beijing: Temple of Heaven, Summer Palace, Tiananmen Square, Forbidden City, Hutong Tour, Acrobatic Show, Ming Tomb, Great Wall.

எங்களுடைய அடுத்த ஐரோப்பிய ஒளிமயமான சுற்றுலா
9 நாடுகள். 18 நாட்கள் (பாரீஸ் 3 இரவுகள் / லண்டன் 3 இரவுகள்)
நாட்கள்: 19-07-08 to 06-08-08. அனைத்தும் சேர்ந்த கட்டணம் ரூ **1,85,500/-**



SHALOM TOURS & TRAVELS (ஷலோம் டூர்ஸ் & டிராவல்ஸ்)
16, (Old No.91), Arunachalam Street, Chintadripet, Chennai - 600 002.
Phone & Fax : (044) 2845 3655, 2845 3764, 2845 7671, 2845 5469.
Email: shalomtravels@yahoo.com Website: www.shalomtravels.com



சிறுநீர்க்



டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் பதில்கள்

அப்துல் ரபீ,
திருப்பத்தூர், வ.ஆ.

எனக்கு வயது 45. சர்க்கரை அளவு 210. இரவில் சுமார் 4 முறை 2 மணிக்கொரு தடவை சிறுநீர் கழிக்கிறேன். இந்தப் பிரச்னைக்கு என்ன தீர்வு? அளவோடு தான் தண்ணீர் குடிக்கிறேன். இரவில் அரை தம்ளர் காப்பி அருந்துகிறேன். குளிர் காலத்தில் சிறுநீர் கழிப்பதும், வெயில் காலத்தில் சிறுநீர் கழிப்பதும், அளவில் வித்தியாசம் ஆகுமா? ஒருசில நேரங்களில் சிறுநீரை அடக்கிக் கொண்டு 2 மணி நேரத்துக்கு மேல் பேருந்தில் உட்காரலாமா? பொது கழிப்பிடங்களில், சிறுநீர் கழித்தால், பாதிப்பு ஏற்படுமா?

வெயில் காலத்தில் டீஹைட்ரேஷன் எனும் வறட்சி உடலில் இருக்கும். நிறைய தாகம் எடுக்கும். அதனால் நிறையவே தண்ணீர் குடிப்போம். அதற்குத் தகுந்த மாதிரி நீர் வெளியேறுவதும் நிறையவே இருக்கும். குளிர் காலத்தில் வெளியேறுவது குறைவு. எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்கிறோமோ, அவ்வளவு தண்ணீர் சிறுநீராக வெளியேறிவிடும்.

பேருந்தில் சிறுநீரை அடக்கிக் கொண்டு மூன்று மணி நேரம் வரை உட்காரலாம். ஆனால் அதிக நேரம் அடக்கினால், அதே பழக்கமாகிவிடும். பிறகு சிறுநீர் போக வேண்டும் என்ற நினைத்தாலும் சிறுநீர் வராது. தசைகள் இறுகிவிடும்.

பொது இடங்களில் சிறுநீர் கழிக்க இந்திய டாய்லெட் இருந்தால் உபயோகிக்கலாம். வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் சுகாதாரமானது அல்ல. முதலில் டாய்லெட் சீட்டை க்ளீன் பண்ண வேண்டும். இல்லை என்றால் டாய்லெட் காகிதத்தால் துடைத்துச் சுத்தம் செய்த பிறகே அமர வேண்டும். இல்லை என்றால் வெஜைனல் [கிருமித் தொற்று] இன்ஃபெக்ஷன் வந்துவிடும்.

ஆர். கல்யாணி, நங்கநல்லூர், சென்னை.

எனக்குக் கடந்த 3 வருடங்களாக தண்ணீர் அல்லது காப்பி, திரவமாக எது சாப்பிட்டாலும் வயிறு அடைத்துக் கொண்டு, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலத் தோன்றும். கழித்தால் பாரம் இறங்கிவிடும். இப்போது 15 நாட்களாக நீர் குடித்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும்போல் இருந்தது. மகளிர் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றேன். சிறுநீர் கல்ச்சர் நார்மல். மாத்திரைகளும் ஊசி மருந்தும் காரணமாக சிறுநீர் கழிப்பது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. மருந்தை நிறுத்தியபிறகு பிரச்னை தொடராதா? எதிர்காலத்தில் என்ன செய்வது?

டாக்டர் பதில் : இது உண்ணும் உணவுக்குத் தொடர்பானது. என்ன உணவு உண்ணுகிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து இது இருக்கலாம். காரசாரமாக எதைச் சாப்பிட்டாலும் அந்த உணர்வு இருக்கும். யூரின் கல்ச்சர் நார்மலாக இருந்தால், மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டாம். ஏனென்றால் அவை பிறகு

சர்க்கரை நோய் உண்டு. சிகிச்சை எடுத்து வருகிறேன். (வயது குறிப்பிடவில்லை.)

டாக்டர் பதில் :

இரவில் ஒரு தடவைக்கு மேல் சிறுநீர் கழிப்பதை **Nocturia** என்பார்கள். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், சர்க்கரை நோய் ஒரு காரணம். நிறையத் தண்ணீர் குடிக்கவும், நிறைய சிறுநீர் கழிக்கவும் தோன்றும். நீங்கள் எந்தப் பரிசோதனை செய்ய முற்படு முன்பும், நீங்கள் [பால் உட்பட] எடுத்துக் கொள்ளும் தண்ணீர் அளவென்ன என்பதை அறிந்து கொள் ளுங்கள். இரவு 7 மணிக்குப் பிறகு, திரவமாக ஒரு தம்ளருக்கு மேல் எதையும் குடிக்காமல் இருப்பது நல்லது. இப்படி முறைப்படுத்தியும் குணம் ஆகவில்லை என்றால், அடுத்த கட்டத்துக்குச் செல்ல வேண்டியதுதான். அதாவது மருத்துவ ஆலோசனை. சர்க்கரை அளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

கசிவா?

எதிர்ப்புச் சக்தியை உண்டாக்கும். பெண்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கப் பழக்கப்பட்டவர்கள். எனவே அடக்கிக் கொண்டு, அதைப் பற்றி யோசிக்காமல், அந்த நினைப்பிலிருந்து விலகி, புத்தகம் ஏதாலும் படித்து, அந்த உணர்விலிருந்து தானாக விடுபட்டு விடலாம்.

ஸ்ரீமதி ஆர். மைதிலி, ஆதம்பாக்கம், சென்னை.

எனக்கு இரவில் ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது. அதுவும் அவசரமாக. எனக்கு

ராதா, சென்னை - 28.

இன்காண்டினன்ஸ் என்றால் என்ன? 40 வயதாகும் எனக்கு தும்மினால் அல்லது சிரித்தால் என்னை அறியாமல் சிறுநீர் வெளியாகி விடுகிறது.

டாக்டர் பதில் : உங்கள் கேள்வியை அடுத்தே பதிலும் இருக்கிறது. ஆம்.

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை

வந்தாள் மஹாலட்சுமியே!



"பசு மாட்டுக்கு ஆகாரம் கொடுங்கோ, மஹாலக்ஷ்மி வீடு தேடி வருவா. குடும்பத்துல சுபிட்சம் உண்டாகும்."

ஜோதிடர் சொன்ன பரிகாரத்தைச் செய்வதற்காக மார்க்கெட்டுக்குச் சென்று அகத்திக்கீரையும், பழங்களும் வாங்கிக் கொண்டு வீடு திரும்பினால், வாசல் கேட் திறந்தே கிடந்தது. இரண்டு மாடுகள், செடிகளையும், வாழை மரங்களையும் கபளீகரம் செய்து கொண்டிருந்தன.

குட்டிப் பையன் ராகுல், அதை ரசித்துப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"மாடு செடிகளையெல்லாம் திங்கறது, நீ என்னடா வேடிக்கை பார்த்துண்டிருக்கே?"

"அன்னிக்கு அந்த அங்கிள் சொன்னாரேம்மா, மாட்டுக்குச் சாப்பிடக் கொடுத்தா ரொம்ப நல்லதுன்னு அதான்..."

எனக்குக் கோபம் வரவில்லை. சிரிப்புத்தான் வந்தது.

- சாந்தா ராமசாமி, போரூர்.

இன்காண்டினன்ஸ் என்றால், பெண்கள் தாங்கள் அறியாமலே சிறுநீர் கழித்து விடுவது. இது உயிரை அச்சுறுத்தும் நோய் அல்ல. ஆனால் சமூகப் பிரச்னை. எல்லோருக்கும் சிறுநீர் கசிவது ஏதாவது ஒருகட்டத்தில் வரலாம். ஆனால் அது எப்போது தினசரி வாழ்க்கை முறையைப் பாதிக்கத் தொடங்குகிறதோ அப்போது சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. இருமினால் தும்மினால் சிறுநீர் கழிக்க வந்தால் அதை ஸ்ட்ரெஸ் யூரினரி இன்காண்டினன்ஸ் என்பார்கள். இதற்கு முக்கியக் காரணம் நார்மல் டெலிவரி.

பி. புவனேசுவரி, சேலம் - 7.

என் மாமியாருக்கு வயது 72. அவர்களுக்குச் சிறுநீர் அவசரமாக வந்து விடுகிறது. டாக்டரிடம் நீண்ட நாட்களாக சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டும் பயனில்லை. சிகிச்சையின் போது நன்றாக இருக்கிறது. பின்னர் அதே தொந்தரவு வந்து விடுகிறது. இரவு நேரங்களில் 5 - 6 தடவை பாத்ரூம் செல்கிறார்கள். இதற்கு என்ன தீர்வு?

டாக்டர் பதில் : அவசரமாக சிறுநீர் வருவது என்பது டயாபடீஸ் [சர்க்கரை நோய்] ஹைபர் டென்ஷன் [அதிக இரத்த அழுத்தம்] மாதிரிதான். நம்மால் நிறுத்த முடியாது. எனவே மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுந்தான் ஆக வேண்டும். வாழ்நாள் முழுக்க மாத்திரை உட்கொண்டே ஆக வேண்டும். சர்க்கரை நோய் அல்லது, அதிக இரத்த அழுத்தம் இருந்தால் எப்படி மருந்து மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதோடு, வாக்கிங், எக்ஸர்சைஸ் எல்லாம் செய்கிறோமோ, அப்படியே மாத்திரைகள் உட்கொள்வதோடு, வாழ்க்கை முறைகளை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு, பழக்க வழக்கங்களிலும் மாற்றங்கள் மேற்கொண்டால் [பிஹேவியரல் மாடிஃபிகேஷன்ஸ் செய்தால்] முழுப் பயனும் கிடைக்கும்.

(தொடரும்)

தொகுப்பு : சாருகேசி



தஞ்சாவூர் மோர்க்குழம்பு!

தேவையான பொருள்கள் :

வெண்பூசணி - 1 பெரிய கீற்று,
உளுத்தம் பருப்பு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் -4,
வரமிளகாய் - 2,
பெருங்காயம் - தேவைக்கு,
தேங்காய்த் துருவல் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
தயிர்- 1 பெரிய கிண்ணம்,
உப்பு - ருசிக்கு,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு, கறிவேப்பிலை - தாளிக்க.

செய்முறை :

உளுத்தம் பருப்பு, வெந்தயம், பச்சை மிளகாய், வரமிளகாய், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுக்கவும். ஆறியதும் தேங்காய்த் துருவலைச் சேர்த்து, மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து எடுக்கவும்.

தயிரை, சிறிது நீர் விட்டு சிலுப்பிக் கொள்ளவும். தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். (மஞ்சள் பொடி வேண்டாம்) அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் கலக்கவும்.



பூசணிக்காயை துண்டங்களாக நறுக்கி, இலேசாக உப்புப் போட்டு வேகவைக்கவும். அதில் தயிர் கலந்த தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்து சன்னமான தீயில் வைக்கவும். அதிகம் கொதிக்கக்கூடாது. பொங்கிவரும் போது இறக்கி விடவும்.

கடுகு, கறிவேப்பிலை, அரை டீஸ்பூன் வெந்தயம் தாளித்துக் கொட்டவும். தேங்காய் எண்ணெயில் தாளித்தால் சுவை கூடும். இந்த மோர்க் குழம்பு இரண்டு நாள் ஆனாலும் கெடாது.



- டி.என். ஜானகி,
சென்னை - 73.



'நானோதயம்!'

'சந்து பொந்து' என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். அதை தத்ரூபமாக தரிசனம் செய்ய வேண்டுமென்றால் என் வீட்டு விலாசத்தை விசாரித்துக் கொண்டு வரலாம். கொட்டை எழுத்தில் தெரு என்று எழுதினாலே 'ரு'விற்கு இடமில்லாமல் போகுமளவிற்கு தெருவின் அகலம். அந்த சந்தின் மையத்தில் அமைந்திருக்கும் பொந்துவான இந்த இல்லத்தில் என் இல்லாளின் சொந்தங்கள் மைலாப்பூரைச் சுற்றி அமைந்திருந்த ஒரே காரணத்திற்காக வெகு நாட்களாக நானும் என் வாரிசுகளும் அல்லல்படும் நிலை.

ஒரு ஆட்டோவோ, காரோ எங்கள் சந்தில் 'டயர்' எடுத்து வைத்ததில்லை. தெருவின் கோடியிலிருந்து மூச்சிரைக்க தங்கள் லக்கேஜ்ஜைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்திறங்கும் நெருங்கிய சொந்தங்கள் அடுத்த முறை வரத் தயங்கி தூரத்து சொந்தங்களாகி விடுகிறார்கள்.

நானே என் வீட்டைப் பற்றி இத்தனை அவட்சியமாக கூறுவதன் காரணம் லட்ச ரூபாய்க்கு கிடைக்கும் 'நானோ' தான்!

“என்ன எங்க ஆத்துக்காரர் ரெண்டாக புக் பண்ணிட்டார். இன்னும் நீ பண்ணலயா?'' ஏதோ சினிமா டிக்கெட்டை புக் செய்வது போல என் மனையாள் கார் குழலியிடம் அவள்

சகோதரி மெனக்கெட்டு வீடு தேடி வந்து 'கியர்' ஏற்றியதில், இவளுடைய ஈகோ வேகமெடுத்து பாய்ந்தது.

''இதோ பாருங்கோ! பேப்பர்லேயும் டி.வி.யிலேயும் போட்டதிலேர்ந்தே புலம் பிட்டிருக்கேன். உங்கள் காதிலே போட் டுக்க மாட்டேங்கறீங்க... என் காதிலேயும் மூக்கிலேயும் போட் டுக்கத்தான் ஒன்னும் வாங்கித் தர வக்கில்லை. பிச்சை காசு லட்ச ரூபாய்க்கு கார் தர்றதா சொல்றான். உடனே ஆர்டர் கொடுங்கன்னா கேட்கலே... இப்போ என் தங்கை பெருமையா பீத்திக்கறா.''

இன்னும் சில 'வசவு'களை வெளிப் படையாகச் சொல்ல என் தன்மானம் தடைசெய்கிறது.

''ஏனோ தானோன்னு இல்லாம சட்டுனு நானோவை புக் பண்ணிட்டு வாங்கோ'' என்ற கட்டளையை முன்பின் யோசிக்காமல் நிறைவேற்றியது எத்தனை பிசகு என்பது அப்போது புரியவில்லை.

''ஏம்பா, அம்மா சொன்னாள்னு நீயும் காரை புக் பண்ணிட்டு வந்து நிக்கறயே... உனக்கு மூளை எங்கே போச்சு'' என்று சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியரான என் மகன் மிகவும் 'ஹார்ட்' ஆகக் கேட்டான்.

''ஏண்டா பணத்துக்காக சொல்றயா? என் ரிடையர்மெண்ட் பணம் இன்னும் பாக்கியிருக்கு... கவலைப்படாதே'' என்றதும் அவனுக்கு இன்னும் கோபம் மேலிட்டது.

''அட பணத்துக்கென்னப்பா? அவனவன் கார் லோன் தர்றேன்னு லோ லோன்னு அலையறான். எனக்கு வாங்கத் தெரியாதா என்ன? ஒரு டூவீலரை பார்க் பண்ணவே இந்த சந்திலே கஷ்டமாயிருக்கு... ஒரு வீல் எங்க வீட்டு எல்லை யிலே எங்கரோச் பண்ணுதுன்னு பக்கத்து வீட்டுக்காரன் வீல் வீல்னு கத்தறான். இந்த அழகிலே காரை வாங்கினா எங்கே பார்க் பண்ற துன்னு கொஞ்சமாவது யோசனை செஞ்சீங்களா?''



அப்போதுதான் பளீரென்று ஹெட்லைட் கணக்காக அந்தப் பிரச்னை என் மூளைக்கு எட்டியது.

''குழலி... இந்த ஜன்மத்திலே

அகிலா கார்த்திகேயன்



நாம் பணம் செலுத்தக்கூடிய வங்கிகள், மின்கட்டணம், வீட்டு வரி, குழாய் வரி போன்ற இடங்களுக்குப் பணம் கொண்டு போகும் போது கூடுதலாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். நோட்டுகள் கிழிந்து விட்டாலோ, ஒட்டியிருந்தாலோ, எண்ணைப் படிந்திருந்தாலோ வாங்க மாட்டார்கள். கூடுதலாகப் பணம் எடுத்துச் சென்றிருந்தால் நமது வேலை சுலபமாக முடிந்து விடும். வீண் அலைச்சல் இருக்காது.

– கே. மகாலெட்சுமி, திண்டுக்கல்.

நமக்கு கார் வாகன, மற்றும் வாங்கின பிராப்தி இல்லைன்னு நினைக்கறேன்... போய் ஆர்டரை கேன்சல் பண்ணிட்டு வந்துடறேன்'' என்றேன் என் மனைவியிடம்.

தண்ணீர் காட்டாத ரேடியேட்டராய் பொங்கி எழுந்தாள்.

''அதோட... நம்ப ரெண்டு பேர் கல்யாணத்தையும் கேன்சல் பண்ணிடறதுக்கும் ஏற்பாடு பண்ணிட்டு வாங்கோ... அவன்தான் உளறிண்டிருக்கான்னா நீங்களும் துப்புகெட்டத்தனமா பேசினா எப்படி? மனசிலே வாங்கணும்னு நினைப்பிருந்தா கார் என்ன கஜேந்திர யானையே வாங்கலாம்... உங்களுக்கு முன்னாடியே நான் கார் பார்க்கிங்குக்கு இடத்தை யோசனை பண்ணி வைச்சுட்டேன்... நம்ப மார்கசகாயம் மெயின்ரோடிலே மாடெல்லாம் கட்டி வைச்சிருக்கானே. அந்த இடத்தை வாடகைக்கு கேட்டா போச்சு... நீங்க இப்பவே போய் அவன்கிட்டே பேசி முடிச்சுட்டு வாங்கோ... இல்லேன்னா வேறு யாருக்காவது குடுத்துடப் போறான்...'' என் மனைவியின் அடுத்த கட்டளை பிறந்தாயிற்று.

தெரு முனையில் பிரதான சாலையில் மார்கசகாயம் நாலைந்து பசு, எருமைகளை வைத்துக் கொண்டு பால் வியாபாரம் செய்கிறான். எங்கள் வீட்டிற்கும் அவன் தான் 'தண்ணி' காட்டறான்.

''அட நல்லா கீதே கதை? உன்னைப் போல இத்தோட நாலைஞ்சு பேருங்க இந்த ஏரியாவை கேட்டுட்டு போயிட்டாங்க... செப்டெம்பருக்கு அப்பாலே ஐயா இந்தப் பால் வியாபாரத்தையே வுட்டுடப் போறாரு... நானோவே நீயாவோ கார் விக்கறானாமே ஒரு லட்சத்துக்கு அதுவே நாலு வாங்க அட்வான்ஸ் கொடுத்துகிறேன்... சகாயம் டிராவல்ஸ்னு என் மச்சானோட சேர்ந்து ஆரம்பிக்கலாம்னு கீறேன்... அதுக்கு எடம் வேணாமா? வேணும்னா சொல்லு ரெண்டு எருமைங்களை சகாயமா தர்றேன். செப்டம்பருக்கு மேலே வலிச்சிகினு போ'' என்றான் அலட்சியமாக.

சூடுபட்ட மாடாகத் திரும்பினேன். கார்குழலியிடம் முறையிட்டதில், இந்த முறை அவளுடைய கட்டளை அசுரக் கட்டளையாக வெளிப்பட்டது.

''வேற வீட்டுக்கு குடிபோக வேண்டியதுதான்... அதுக்குன்னு காரை வாங்காம இருக்க முடியுமா என்ன?''

இப்பொழுது இருக்கும் வீட்டை சந்து பொந்து என்று நான் கேவலமாக பேசினாலும், இந்த மைலாப்பூரில் நொந்து போகும் கேவலமான வாடகைக்கு வேறு யாரும் வீடு கொடுக்க மாட்டார்களென்பதுதான் உண்மை.

எனக்கு பகீரென்றது. இந்த 'நானோ', நான் நாலெட்டு முப்பத்திரெண்டு வருடமாக வசித்து வரும் குடியையே பெயர்த்து கெடுக்கும் அபாயம் ஏற்படுத்தி விட்டது.

புரோக்கர்களை வைத்துக் கொண்டு பிரதான சாலைகளில் வாடகை வீட்டிற்காக வேட்டையாடியதில், கார் வைத்துக் கொள்ளும் வசதியுடன் கூடிய வீடுகள் அனேகமாக காலியாக இல்லை என்றே தெரிந்தது. எல்லோரும் கார் வாங்க அட்வான்ஸ் கொடுத்துவிட்டு அதே அவசரத்தில் இந்த வசதியுள்ள வீட்டிற்கும் அலைபாய்ந்து பிடித்திருந்தார்கள். அப்படியே ஓரிரண்டு வீடுகள் இருந்தாலும், வாடகையைக் கேட்டால் நானோவின் நாலில் ஒரு பங்காக இருந்தது.

''இதோ பாருப்பா... இனிமே அம்மாவை சமாளிக்க முடியாது. நானும் வீட்டு லோன் வாங்கினா 'டாக்ஸ் எக்ஸெப்ஷன்' கிடைக்கும்னு ஒரு ஃபிளாட் புக் பண்ணலாம்னு ரொம்ப நாளா யோசனை பண்ணிட்டுத்தான் இருக்கேன். அதனாலே சொந்தமா ஒரு ஃபிளாட் வாங்கிடலாம்... நம்ப ரேஞ்சுக்கு தேடிப் பாருங்க'' என்றான் என் மகன். அவன் சொன்னது சரி என்றுதான் பட்டது.

ஆயிரம் பில்டர்களையும், அடுக்கு மாடிகளையும் பார்க்க ஆரம்பித்ததில், பெருங்களத்தூர் ஸ்டேஷனுக்கு வெகு அருகாமையில் ஐந்து கிலோ மீட்டர் தூரத்தில்தான் அப்படிப் பட்ட அடிமட்ட விலைக்கு நாலாவது மாடியில் நாங்கள் தேடிய வீடு கிடைப்பதாய் இருந்தது.

''எட்டுநூறு ஸ்கொயர் ஃபீட், டபிள் பெட்ரூம்... சதுர அடி ரெண்டாயிரத்து ஐந்நூறு... கிட்டத்தட்ட இருபது லட்சம் ஆகும்... பெருங்களத்தூர் ஸ்டேஷன் ரொம்ப கிட்ட அஞ்சே கிலோ மீட்டர்... ஸ்வீட் வாட்டர்...'' என்றார் அந்த பில்டர்.

''இருபது லட்சம் கொடுத்து அத்தனை தூரம் போகணுமா சொல்லு குழலி..''

''அடச்சே! சும்மா புலம்பாதீங்க... என்ன ரொம்ப தூரம்... அந்த அஞ்சு கிலோ மீட்டருக்குதான் கார் வாங்கப் போறோமே ஸ்டேஷன் வரைக்கும் நானோவிலே வந்துட்டு போகப் போறோம்... ஸ்டேஷன் லேர்ந்து எலெக்ட்ரிக் டிரெய்ன் இருக்கவே இருக்கு.''

கார்குழலி விடாப்பிடியாக பேசினாள்.

பில்டர் குறுக்கே புகுந்தார். ''என்ன? கார் வேற வாங்கப் போறீங்களா என்ன? இதை ஏன் முதல்லயே சொல்லலே! நாங்க கட்டப் போறது கீழே கார் பார்கிங் பிளஸ் நாலு அடுக்கு மாடிதான். ஆனா பார்க்கிங் வசதி எல்லோருக்கு மில்லே அதுக்குக் கூட பணம் கட்டணும்.''

''கட்டிட்டா போச்சு! அதுக்குதானே ஃபிளாட்டே வாங்கறோம்'' என்று குழலி அவசரப்பட்டாள்.

''கீழே கார் பார்கிங் வேணும்னா கூட ஒன்றரை லட்சம் கட்டணும்'' என்றார் பில்டர்.

நான் பேசவில்லை. ஒரு லட்ச ரூபாய் நானோவிற்கு எதையும் செய்யும் 'நானோதயம்' பெற்றிருந்த கார்குழலியின் இஷ்டம்தான் இனி எல்லாம்! ●



வருடப் பிறப்பன்று வேப்பம்பூ பச்சடி செய்கிறோம். மாங்காய், வெல்லம் சேர்க்கிறோம். வாழ்க்கை என்பது சுகம், துக்கம் கலந்தவை என்பதைக் காட்ட, இனிப்பும், கசப்பும். அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் சேருங்கள். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ஆர். பார்வதி, சென்னை - 53.

கலைமகள் வந்தாள்!

இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் விழுப்புரம் மாவட்டத்தில் பெண்களுக்கென தொடங்கப்பட்ட முதல் கல்லூரி என்ற பெருமை தெய்வானை அம்மாள் மகளிர் கல்லூரியைச் சாரும். இன்று திருவள்ளுவர் பல்கலைக் கழகத்தின் நிரந்தர ஏற்புரிமை, பல்கலைக்கழக நிதிக் குழுவால் 'A' தகுதி, சர்வதேச தரச் சான்றிதழ் என்று பல சிறப்புகளையும் பெற்று விரிந்திருக்கிறது.



M.C.A., M.Sc., (Maths), M.A. (HRM), M.Sc., (Computer Science), M.A. (Tamil), M.Com., M.A. (English) ஆகிய ஏழு முதுநிலைப் படிப்புகள், BBA, B.Com., B.Sc., (Computer Science), B.Sc., (Chemistry), B.Sc., (Bio-Chemistry), B.Sc. (Maths), B.C.A., B.I.S.M., B.A. (Tamil), B.A. (Corporate Economics), B.Sc., (Physics), B.A (English) ஆகிய பன்னிரண்டு இளநிலை பாடப் பிரிவுகள், M.Phil (Tamil), M.Phil (Maths) ஆகிய இரண்டு ஆய்வுத் துறைகள் கொண்ட இந்தக் கல்லூரியில், கிராமப்புறப் பெண்களை முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற உயரிய நோக்கத்தின் பலனாக அவர்கள் தங்கிப் பயில கல்லூரி வளாகத்திலேயே நவீன வசதிகளுடன் கூடிய விடுதி ஒன்று உண்டு.

வழக்கமான படிப்புகள் ஒருபுறமிருக்க, தொழில் சார்ந்த கல்வியை அளிப்பதிலும் முன்னணியில் இருக்கிறார்கள். மூலிகை மருத்துவம், இதழியல், டாலி, மென் பொம்மைகள் தயாரிப்பு, மருத்துவமனை நிர்வாகம், நாட்டியம், வாய்ப்பாட்டு, வீணை, கீபோர்டு, அழகுக் கலை, கருத்தெழுத்து, ஆடை வடிவமைப்பு, ஆயுள் காப்பீட்டு பயிற்சி, ஆடிட்டிங், அனிமேஷன் டாக்குமென்டரி படம் தயாரித்தல், ஊடக அடிப்படைக் கல்வி என பதினைந்துக்கும் மேற்பட்ட தொழில்சார் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன. இதன் மூலம் உடனடி வேலை வாய்ப்பு பெற்ற மாணவிகள் ஏராளம். தமிழ்த் துறை மாணவியர் தமிழோடு பிறமொழி அறிவும் பெறும் வகையில், ஹிந்தி, மலையாளம் சான்றிதழ் வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

மாணவியரின் உடல்நலத்தில் நிர்வாகத்தினர் கொண்ட அக்கறைக்கு ஓர் உதாரணம், கல்லூரியில் அளிக்கப்படும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் (மினரல் வாட்டர்) வசதி. மாணவிகளின் உடல்நலத்திலும் அக்கறை உண்டு என்பதற்குச் சான்றாக, யோகா வகுப்பு

"

* முதல்வர் பத்மாவதி

எங்கள் கல்லூரியில் பயிலும் மாணவிகளுக்கு அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் வேலைவாய்ப்பைப் பெற்றுத் தரும் நோக்கில் பணிவாய்ப்பகம் (placement cell) மூலம் சிறப்புப் பயிற்சி அளித்து வருகிறோம். இளம் விஞ்ஞானிகளை ஊக்கப்படுத்தி பயிற்சி அளிக்க, எங்கள் கல்லூரியை தமிழக அரசு தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது. இந்த மூன்றாண்டு பயிற்சித் திட்டம் வெற்றிகரமாக நடைபெற்று வருகிறது.



* தாளாளர் சாமிக்கண்ணு



* இணைச் செயலர் செந்தில்குமார்

"

தெய்வானை அம்மாள் மகளிர் கல்லூரி, விழுப்புரம்.

கள், சமூக மதிப்பீட்டுக் கல்வி, பொது அறிவு வகுப்புகள், மனிதவள மேம்பாட்டுப் பயிற்சி வகுப்புகள், தலைமைத் தன்மையை வளர்க்க முகாம்கள் (Leadership Camp) என்று தூள் கிளப்புகிறார்கள். மாணவிகள் மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபட உளநல ஆலோசனை அமைப்பு (counselling cell) இயங்கி வருவதை 'ஆஹா' என்று பாராட்டினால், நவீன ஒலி, ஒளி அமைப்பு வசதியுடன் கூடிய குளிரூட்டப்பட்ட பிரம்மாண்டக் கலையரங்கத்திற்கு ஒரு 'ஓ' சொல்லலாம்!

பல்கலைக்கழக நிதிநல்கைக் குழுவால் (UGC) நடத்தப்படும் NET தேர்வுக்கு சிறப்புப் பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். கல்லூரியின் பேராசிரியர்கள் தனித்தும் ஒருங்கிணைந்தும் பல்வேறு அறக்கட்டளைகளை நிறுவி பல்கலைக்கழகத் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண் பெற்ற மாணவிகளை ஊக்கப்படுத்தி வருகிறார்கள்.

தரமான நூலக வசதி, விளையாட்டுத் துறையில் மேம்பட்ட மாணவிகளுக்கு இலவசக் கல்வி மற்றும்



* துறையின் செயல்பாட்டை எளிமையாக்க, ஒவ்வொரு துறைக்கும் செல்லிடக்கணினியை (லாப்டாப்) நிர்வாகத்தினர் அளித்திருக்கின்றனர்.

வெற்றிக் கொடி கட்டு!

ஆங்கிலத் துறைக்கும் மொழி ஆய்வகம் உள்ளது இந்தக் கல்லூரியின் தனிச் சிறப்பு. கிராமப்புறப் பெண்களுக்கும் ஆங்கில அறிவு தேவை என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு, ஆங்கிலம் பேச சிறப்புப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

விடுதி வசதி. (கைப்பந்து, கூடைப்பந்து, வாலிபால், விளையாட்டுகளில் தொடர் வெற்றிகள் பெறும் கல்லூரி இது).

கல்லூரியில் நுழையும்போது தென்படும் பசுமை கண்களுக்கு நிறைவு என்றால், வெளியேறும்போது மனதும் நிறைந்திருக்கிறது. தாளாளர் திரு. ஏ. சாமிக்கண்ணு, செயலர் திரு. சா. செல்வமணி, இணைச் செயலர் திரு. சா. செந்தில்குமார், முதல்வர் முனைவர் சு. பத்மாவதி ஆகியோரின் முயற்சியினால் சிறப்பாக இயங்கி வரும் இந்தக் கல்லூரி தன்னாட்சித் தகுதியைப் பெறும் நாள் வெகுதூரத்தில் இல்லை.

மேலும் விவரங்களுக்கு : Off : (04146) 257103, 259674
Fax : 258425 Website : www.tacw.in email : tacw89@yahoo.co.in



ரசத்துக்கு ருசி!

தேங்காய்த் தண்ணீரை வீணாக்காமல், ரசத்தில் சேர்த்துச் சமைத்தால் ரசம் மேலும் ருசியாக இருக்கும்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்,
திருச்சி - 13.

சிறிய குழந்தைகளை வைத்திருப்பவர்கள் சில காலம் டிசைனர் புடைவை, டிசைனர் சல்வார் அணிவதைத் தவிர்க்கலாம். ஏனெனில் அதிலுள்ள வேலைப்பாடுகள், குழந்தையின் உடம்பில் உராய்வதால் பிஞ்சு உடலில் சிறு காயங்கள், கீறல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

- ராதா மோகன், மைலாப்பூர்.



தர்பூசணிப் பழ ஜூஸ் செய்யும் போது, அதில் சிறிது எலுமிச்சை ஜூஸைக் கலந்து குடித்தால் மிகுந்த சுவையுடன் இருக்கும்.

- வி. விஜயராணி, திருப்பூர்.



சிலர் வீட்டிலிருக்கும் கஷ்ட, நஷ்டங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தெரியக்கூடாது என மறைப்பர். ஆனால் அது தவறு. கஷ்ட நஷ்டங்கள் தெரிந்தால்தான் நம் குடும்பச் சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்வார்கள்.

- ஏ. ஆர். அம்பிகா அன்பழகன்,
விராலிக்காடு.

பள்ளியில் வருடா வருடம் சீருடையுடன் தரப்படும் டை, பெல்ட்டுகளை வீணாக்காமல், படர்ந்த செடிகொடிகளின் அடிப்பாகத்தில் இறுக்கமாகக் கட்டி விடலாம்.

- என். ஜமுனா, பெரம்பூர்.



ஆப்பச் சட்டி மற்றும் பணியாரச் சட்டிகளில் எப்பொழுதும் எண்ணெய் தடவியே வைத்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் எந்த நேரத்திலும் ஆப்பம் (அ) பணியாரம் செய்யும் போது எளிதாகச் செய்யலாம்.

- என்.பி. சிவகாமி செல்வம்,
குஜராத்.



காலை, மாலை சுவாமி விளக்கு ஏற்றும் போது டீ.வி.யை நிறுத்திவிட்டு ஏற்றினால் அலறல், அழுகை, வேண்டாத வார்த்தைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- ராதா விஸ்வநாதன்,
ஜெம்ஷெட்பூர்.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!



மங்கையர் மலர் 2007 தமிழ்ப் புத்தாண்டு இதழில் 'சர்வஜித் வருடம்' மலர்ந்ததையொட்டி, போராடி வெற்றி பெற்ற பெண்மணி பற்றிய அறிவிப்பு வெளிவந்தது. அதைத் தொடர்ந்து வந்து குவிந்த தகவல்களில், எட்டு பெண்கள் மட்டுமே தேர்வாயினர். அவர்கள் பற்றிய கட்டுரைகளும் வெளிவந்தன...

அன்பு வாசகியரே... இந்த அஷ்ட தேவதைகளில்.. சர்வஜித் பெண் விருதுக்குரிய பெண்மணி யாரென்று நீங்கள்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்! எதிர்பக்கமுள்ள கூப்பனை நிரப்பி 15.4.2008 க்குள் அனுப்புக.

அதிகபட்ச வாக்குகளைப் பெறுபவர் 'சர்வஜித் பெண்'ணாக அறிவிக்கப்பட்டு, விருதும் ரூ. 10,000/- பரிசும் பெறுவார். அவரைத் தேர்ந்தெடுத்த வாசகியரில், குலுக்கல் முறையில் ஐந்து பேருக்கு ரூ. 250/- பரிசு காத்திருக்கிறது. (ஆசிரியர்)

வாக்களிக்க வாங்க!



யாதுமாகி நின்றாள் - பத்மா மோகன், சிதம்பரம்.

பிறவியிலேயே பார்வை இல்லாமல், மூளை வளர்ச்சி குன்றிப் பிறந்த தனது மகன் லலித்குமாரை, 'பெஸ்ட் க்ரியேடிவ் சைல்ட்' என்று தேசிய விருது வாங்கும் வண்ணம், யோகா நிபுணராக்கியுள்ளார் இந்த விடாமுயற்சிப் பெண்மணி! (ஜூலை 2007)



வீழ்வேன் என்று நினைத்தாயோ? - ஷிவானி குப்தா - புதுதில்லி.

தமது 22-வது வயதில், கோரமான கார் விபத்தில் சிக்கி, முதுகுத்தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டவர் ஷிவானி குப்தா. கை, கால்கள் செயலிழந்திருந்தாலும், சக்கர நாற்காலியில் அமர்ந்த படியே, 'ஆக்ஸஸ் - எபிலிடி' என்ற அமைப்பை ஆரம்பித்து ஊனமுற்றோருக்காக உரிமைக் குரல் கொடுத்து வருகிறார். (ஆகஸ்ட் 2007)



ஒளிபடைத்த கண்ணினாய் - சி. மகாலக்ஷ்மி - கெட்டூர்

ஏழ்மை, திருமண வாழ்வில் தோல்வி போன்றவற்றையே எருவாக்கி, தனியே போராடி, சிறந்த கிராம சுகாதார செவிலியராக ஊக்கத்துடன் உழைத்து வருகிறார் சி. மகாலக்ஷ்மி. இவருக்கு 'ஃப்ளாரென்ஸ் நைட்டிங்கேல் விருது' கொடுத்து கௌரவித்துள்ளது இந்திய அரசின் குடும்ப நலத்துறை அமைச்சகம். (செப்டெம்பர் 2007)



வல்லமை தாராயோ? - பத்மா ஸ்ரீநிவாஸன், பெங்களூரு.

'சமூகசேவைக்கு வயது ஒரு தடையல்ல' என்று நிரூபித்து வருகிறார் உத்வேகப் பெண்மணி பத்மா ஸ்ரீநிவாஸன். எழுபது வயதைக் கடந்த இவர், 'பீட்ஸா ஹெவன்' என்ற பெயரில் கேட்டரிங் செய்து அதில் வரும் வருமானத்தைக் கொண்டு முதியோர் இல்லம் கட்டி வருகிறார். (அக்டோபர் 2007)



சர்வஜித் பெண் விருது கூப்பன்!

நான் .... அவர்களை,
சர்வஜித் பெண் விருதுக்குத் தகுதியுடையவராகத் தேர்வு செய்கிறேன்.

வாக்காளர் பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

தொலைபேசி : ....

கையொப்பம்



மனதில் உறுதி வேண்டும்! - வி. சீதாலட்சுமி, மதுரை.

ஒற்றை ஆளாக நின்று வாழையிலை வியாபாரம் செய்தே, தனது ஐந்து பிள்ளைகளையும் பெரிய படிப்புகளைப் படிக்கச் செய்து ஆளாக்கியிருக்கிறார் இரண்டாம் வகுப்பு வரை மட்டுமே படித்திருக்கும் உழைப்புச் சிகரம் வி. சீதாலட்சுமி.

(நவம்பர் 2007)



கனவு மெய்ப்பட வேண்டும் - எம்.டி. கண்ணா - திருநெல்வேலி.

திருமணமே செய்து கொள்ளாமல், தாம் சம்பாதித்த அத்தனையையும் தானதருமம், கோயில் பணி, சமூக நற்பணிகள் என நல்ல காரியங்களுக்காவே செலவழித்து வருகிறார், ''சேவை எனக்கு நானே இட்டுக் கொண்ட பணி'' என்று சொல்லும் எம்.டி. கண்ணா.

(டிசம்பர் 2007)



உச்சிமீது வானிடிந்து - சூடாமணி பரமேஸ்வரன் - நாகப்பட்டிணம்.

சுனாமித் தாக்குதலில் தம்முடைய முத்தான மூன்று குழந்தைகளையும் இழந்த சூடாமணி பரமேஸ்வரன், அந்தச் சோகத்திலிருந்து மீண்டு செய்த காரியம் மகத்தானது. ஆழிப்பேரலைத் தாக்குதலில், அனாதையாகி நின்ற 20 குழந்தைகளுக்கு 'நம்பிக்கை' என்னும் அமைப்பை நிறுவி ஆதரவு தந்திருக்கிறார்.

(பிப்ரவரி 2008)



மண் பயனுற வேண்டும் - வனிதா மோகன் - கோவை.

தான் பிறந்த மண்ணுக்குப் பசுமையும் வளமும் சேர்ப்பதற்காக, தன்னையே அர்ப்பணித்துக் கொண்டு சமுதாய அக்கறையுடன் உழைத்து வருகிறார் பிரபல தொழிலதிபரான வனிதா மோகன். 'சிறு துளி' அமைப்பு ஏற்படுத்தி, கோவையின் நீர்வள ஆதாரங்களைப் பெருக்கியிருக்கிறார் இந்தப் பசுமைநாயகி.

(மார்ச் 2008)



சபாஷ்... சரியான ஜோடி!



1. பலாப்பழத்துடன் - தேன்
2. நிலக்கடலையுடன் - கருப்பட்டி
3. வெள்ளரிக்காய் - மிளகு, உப்பு
4. கரும்புச் சாற்றுடன் - இஞ்சிச் சாறு
5. அவலுடன் - பால், மோர்
6. அன்னம் [சோறு] - துவரம் பருப்பு, நெய்
7. உளுந்து வடையுடன் - பேயன வாழைப்பழம், நெய், தேன்
8. கீரையுடன் - மிளகு
9. மிளகாய் வற்றலுடன் கொத்துமல்லி விதை
10. பச்சை மிளகாயுடன் - பச்சைக் கொத்துமல்லி
11. காபியுடன் - கருப்பட்டி
12. மாம்பழத்துடன் - பசும்பால்
13. சுடுசோற்றுடன் - தேங்காய்ப்பால்
14. பப்பாளியுடன் - சர்க்கரை, பால்
15. தர்பூசணியுடன் - வெல்லம்
16. நாவல்பழத்துடன் - உப்பு

- ரெஜினா பாலசிங்
சென்னை - 59.



அவியல் செய்யும் பொழுது தேங்காய், பச்சை மிளகாய், சீரகம் இவற்றோடு சிறிது அரிசியை நீரில் ஊறவைத்து, சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து விட்டால் அவியல் வெள்ளை வெளேரென்றும், கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

- எஸ். சுபா, சென்னை.

தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு...

உதவும் கரங்கள் என்ற தொண்டு நிறுவனம் ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அடைக்கலம் கொடுத்துக் காப்பாற்றிவருவது குறித்து நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். பொதுமக்களின் நன்கொடையைக் கொண்டு இயங்கிவரும் இந்த அமைப்பு, பெற்றோரால் கைவிடப்பட்ட குழந்தைகள், சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்ட பெண்கள், முதியவர்கள், மனநலம் பாதிக்கப்பட்டோர், மூளை வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தைகள், ஆகிய 1800 பேர் கொண்ட மாபெரும் குடும்பத்தைப் பல ஆண்டுகளாக ஆதரவளித்துக் காப்பாற்றி வருகிறது. இந்த அன்புப் பணியில் ஆர்வத் தொண்டர்களாகச் சேர்ந்து பணியாற்ற உங்களுக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

35 வயது முதல் 50 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். உணவும் தங்குவதற்கான வசதியும் கிடைக்கும். அதோடு உதவித்தொகையாக மாதம் ரூ.1,000 அளிக்கப்படும். ஆதரவற்ற மக்களுக்கு அன்புடன் தொண்டாற்றும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பிள்ளைகளைப் பேணிக் காப்பதற்கு தாய்மார்கள், உடனிருந்து ஆதரவளிப்போர், ஆசிரியர்கள், காவலர்கள், சமையற்காரர்கள், செவிலியர்கள், தோட்டக்காரர்கள், உதவியாளர்கள் ஆகியோருக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படும்.

புகைப்படத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.
விண்ணப்பங்கள் அனுப்பவேண்டிய முகவரி.



உதவும் கரங்கள்
460 என்.எஸ்.கே.நகர்
அரும்பாக்கம், சென்னை 600 106
தொலைபேசி எண்கள் 26216321 26260818
99401 88011



கலைமகள் வந்தாள்!

“

கல்வி முக்கியம் என்றாலும் ஒழுக்கம் அதைவிட முக்கியம் என்பது எங்கள் கருத்து. சுயகட்டுப்பாடுடன், கல்வியைத் தாண்டிய விஷயங்களிலும் ஈடுபடக்கூடிய ஆளுமைத் திறன்களை இங்கு படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவரும் பெறவேண்டும். எனவே ஒவ்வொரு மாணவனும் பல கோணங்களிலும் முழுமை பெறும் விதத்தில் பலவித குழுக்களை அமைத்து குறைகளை உடனுக்குடன் களைகிறோம். அதிகபட்ச வசதிகளை மாணவர்களுக்கு அளிப்பதன் மூலம் அவர்களது வளர்ச்சியையும் மேம்படுத்துகிறோம். உயர்தர கட்டுப்பாடு, மனசாட்சி, உற்சாகம் ஆகியவற்றுடன் கூடிய உலகத்தரம் வாய்ந்த தொழில் மாணவர்களை உருவாக்குவதுதான் எங்கள் தரக் கொள்கை

”

நிறுவனர்கள் :
● டாக்டர் வி.பி. ராமமூர்த்தி
திருமதி ராமமூர்த்தி



வளாகத்தில் நுழைந்தவுடனேயே ஸ்கோர் பண்ணிவிடுகிறது தனலட்சுமி பொறியியல் கல்லூரி. ECE, EEE, IT, ஹியூமானிடிஸ் என்று ஒவ்வொரு துறைக்கும் ஒரு தனிக்கட்டிடம். 'அட, IIT பாணி!'' என்று வியக்க வைக்கும் பரப்பளவு.

தாம்பரத்திலிருந்து சுமார் பத்து கிலோ மீட்டர் தொலைவில், கிஷ்கிந்தா செல்லும் சாலையில், மணிமங்கலத்தில் உள்ள இக் கல்லூரியை நிறுவிய டாக்டர் வி.பி. ராமமூர்த்தி, அண்ணா பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் பேராசிரியர். 1,200க்கும் அதிகமான மாணவர்கள். 110க்கும் அதிகமான ஆசிரியர்கள், மிக நவீனமான கணினி வசதிகள் என்று அழுத்தமான அஸ்திவாரத்துடன் நிமிர்ந்து நிற்கிறது இந்தக் கல்லூரி.

''எந்தப் பாடத்திலாவது ஒரு மாணவன் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்றால், அப்படிப்பட்ட மாணவனின் பெற்றோரை அழைத்து உடனே பேசுகிறோம். ஒரு மாணவனோ மாண

'தரம்'



காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

தனலட்சுமி பொறியியல் கல்லூரி, சென்னை.

வியோ கல்லூரிக்கு வரவில்லையென்றால் அந்தத் தகவலும் உடனே பெற்றோருக்குச் சென்றுவிடும்'' என்கிறார் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் முருகேஷ்குமார்.

பல பொறியியல் கல்லூரிகளிலும் இல்லாத ஒரு வசதி இங்குள்ளதைக் குறிப்பிட வேண்டும். ஒவ்வொரு வகுப்பறையிலும் ஒரு தரம்வாய்ந்த நவீன LCD புரோஜெக்டர்!

ஆங்கிலத் துறையும் அதிநவீனமாகக் காட்சியளிக்கிறது. மல்டிமீடியா தொழில்நுட்பத்தின் பின்னணியில் சரியான உச்சரிப்புடன் ஆங்கில வார்த்தைகளை பல சூழல்களில் பயன்படுத்தும் விதத்தைக் கற்றுத் தருகிறார்கள்.

நூலகம் நவீனமாக இருக்கிறது. கணினியின் மூலமாகவே அனைத்து விவரங்களும் பதிவுசெய்யப்படுகின்றன. குறுந்தகடுகளும் ஏராளமாக உள்ளன. நிறைய பத்திரிகைகள். ஈ-பத்திரிகைகள் எனும் நவீனப் பிரிவும் உண்டு.

மாணவர்களுக்கு உரிய பயிற்சி அளித்து இந்தியாவின் தலைசிறந்த தகவல் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்களில் அவர்களுக்கு வேலை கிடைக்க வைப்பதற்கென்றே ஒரு 'பயிற்சி மற்றும் வேலை பெற்றுத் தரும் பிரிவு' இயங்குகிறது. ''உங்கள் கல்லூரி மாணவர்களில் எவ்வளவு சதவிகிதம் பேருக்கு ப்ளேஸ்மெண்ட் கிடைத்திருக்கிறது?'' என்று கேட்டால் ''சுமார் 100 சதவிகிதம்'' என்று பதில் வருகிறது!

இந்திய அரசின் மரபுசாரா சக்தித் துறையினரால் 'புதுப்பிக்கப்படக்கூடிய சக்தி குழு'வின் ஒரு மையமாக இந்தக் கல்லூரி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளது. உலக அங்கீகாரம் பெற்ற ISO 9001:2000 சான்றிதழையும் இந்தக் கல்லூரி பெற்றிருப்பது கூடுதல் பெருமை!

தாரக மந்திரம்!



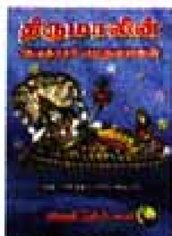
மேலும் விவரங்களுக்கு : Phone : (044)-65619401 Fax : (044)-27178365
Website : www.dce-edu.com email : dceedn@yahoo.com





புக் பேங்க்

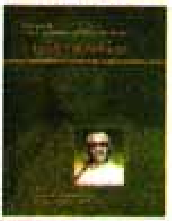
படிக்க... பயன் பெற...

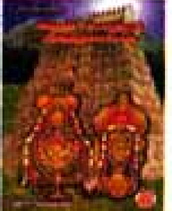












மண் மலர்கள் - ஆர். பொன்னம்மாள், திருவரசு புத்தக நிலையம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 40.00

குழந்தைகளுக்காக என்று எழுதப்பட்ட பதினெட்டுப் புராணக் கதைகளின் தொகுப்பு.

மாதர்குல மாணிக்கம் - தயானந்த சந்திரசேகரன் திலகவதியாம் திருவருள் ஆதீனம், மச்சுவாடி, புதுக்கோட்டை - 622 001. விலை ரூ. 40.00

பாரதத்தின் முதல் பெண் மருத்துவர். சட்டமன்றத் துணைத் தலைவராக இருந்த முதல் பெண்மணி என்கிற பெருமைக்குரிய டாக்டர் முத்துலெட்சுமி ரெட்டியின் வரலாறு.

அருள்பொழியும் திருத்தலங்கள் - கு. சண்முகசுந்தரம், தி லிட்டில் ஃப்ளவர் கம்பெனி, சென்னை - 35. விலை ரூ. 30.00

தமிழ்நாட்டிலுள்ள பதினேழு திருத்தலங்களைப் பற்றிய கட்டுரைகளுடன், விநாயகர் பற்றிய அருமையான கட்டுரையும் உண்டு.

திருமாலின் அவதாரப் பெருமைகள் - ஜெ. விஜயலெக்ஷ்மி, வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ. 70.00

பரம்பொருளுடன் அடியார் ஒருவர் உரையாடுவது போலவே எழுதப்பட்டுள்ள அனுபவ ஆன்மிக நூல் இது. மார்கழி முதல் கார்த்திகை வரை ஒவ்வொரு மாதத்திலும் எம்பெருமான் ஒவ்வொரு மூர்த்தியாக விளங்குவது போன்ற அரிய செய்திகள் உண்டு.

பெரோஸ் காந்தி - பா. முருகானந்தம், அவின்யூ பிரஸ், 9, டி, சில்வா ரோடு, சென்னை - 4. விலை ரூ. 60.00

அரசியல் வானில் துணிவுமிக்கவராக விளங்கிய பெரோஸ்காந்தி - இந்திரா வாழ்க்கையின் பல சுவையான செய்திகள். ராஜீவ் பிறந்த போது இந்திராவின் மனநிலையை இப்படி எழுதுகிறார் ஆசிரியர் : 'தன்னுடைய உடலின் ஒவ்வொரு அசைவையும் வலியையும் இந்திரா உணர்ந்தே இருந்தார். சொல்லப் போனால் அதை அணு அணுவாக ரசிக்கவும் செய்தார்...'

தொழில் தொடங்க - பெண்ணால் முடியும் நம்பு! - எம். ராமச்சந்திரன், வசந்த் பதிப்பகம், 151, ஆறாவது தெரு, கம்பர் நகர், சென்னை - 82. விலை ரூ. 40.00

வங்கி அதிகாரியாக இருந்து ஓய்வுபெற்ற ஆசிரியர், மகளிருக்கான வேலை வாய்ப்புக்கள், வங்கிகளில் கடன் பெறுவது, உற்பத்திப் பொருட்களை சந்தை செய்வது போன்ற பல விஷயங்களில் ஆலோசனை தருகிறார்.

இந்துக் கோவில்கள் - சுவாமி ஹர்ஷானந்தர். தமிழில் சக்தி கிருபாகரன். ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணமடம், சென்னை - 4. விலை ரூ. 20.00

இந்து ஆலயங்களின் அமைப்பு முறை சமயச் சடங்குகள், கலை நுட்பங்கள் போன்ற அம்சங்களை விளக்கும் அருமையான நூல்.

- வாசகன்



ஜாலி கற்பனை



சினிமா பார்த்துவிட்டு வெளியே வரும் ரசிகர்களிடம் விமர்சனம் கேட்பது போல திருமணத்திற்குச் சென்று வருபவர்களிடம் இதோ ஒரு கருத்துக் கணிப்பு:



''ஓகே... இரண்டாவது நட வையா போகலாம்.''
(சாப்பாட்டுக்குத்தான்!)

''எதிர்பார்த்த அளவுக்கு ஒண் ணும் பெரிசா இல்லை.''
(தாம்பூலப்பைதானே..?)

''விறுவிறுப்பே இல்லாமல் சப்புன்னு போச்சு...''
(பையனோட அம்மா வாயே திறக்கலே)

''லைட் மியூசிக்ல ஒரு பாட்டு கூட காதுலயே விழலை!''
(ஹியரிங் எய்டை சரியா மாட்டுங்க!)

''நல்லா சிரிச்சுட்டு வந்தேன்.''
(மாப்பிள்ளை வேட்டி நழுவி நழுவி பெல்ட் போட்டதைப் பார்த்து!)

அதே க்ளைமேக்ஸ்!

கல்யாணம் எப்படிங்க நடந்துச்சு?

''பிரம்மாண்டமாய்ச் செலவு செஞ்சிருக் காங்க.''
(பின்னே சத்திரத்துக்கே பாதி செலவு ஆயிடுச்சே!)

''சும்மா நச்சுன்னு இருந்திச்சு.''
(பொண்ணோட தங்கச்சியா?)

''யங்கா.. யூத்தா.... கலர்ஃபுல்லா இருக்குமுனு நினைச்சு வந்தா ஏமாற்றமாய் இருக்கு.''
(மாமிகள், பாட்டிகள் ராஜ்ஜியமாய் இருக்கு!)

''குடும்பத்தோடு போயிட்டு வரலாம்.''
(இரண்டு நாள் சமையல் சாப்பாட் டுடன் வெரைட்டியா பொழுது போகும்)

''நமக்குத் தெரிஞ்ச அதே க்ளைமாக்ஸ் தாங்க.''
(பின்னே அதுக்காக பொண்ணை மாப்பிள்ளை கழுத்துல தாலி கட்டச் சொல்ல முடியுமா...?)

- அனுராதா ரமேஷ்,
பாண்டிச்சேரி.

சரண்யாவே



ஹலோ! உங்களைத் தான்! இளம் மனைவியை சந்தோஷமாக வைத்திருப்பது எப்படி என்று உங்களில் யாராவது ஆலோசனை கூற முடியுமா? எனக்கு சரண்யாவுடன் திருமணமாகி ஓராண்டும், சில மாதங்களும் ஆகிவிட்ட பின்னும், அவளை என்னால் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை. இத்தனைக்கும் அவள் கிழித்த கோட்டை நான் தாண்டுவதில்லை. ஆனாலும் நான் எது செய்தாலும், அவளுக்குத் தவறாகவே படுகிறது.

திருமணமாகி, சில நாட்கள் கழித்து, என் மாமனார், மாமியார், சரண்யாவின் இருபது வயது நிரம்பிய தங்கை லாவண்யா ஆகிய மூவரும் எங்களுடன் வந்து சில நாட்கள் கழித்தனர். எனக்கு இயற்கையிலேயே கூச்ச சுபாவம் என்பதால் அவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியே இருந்தேன். ஒருவழியாக அவர்கள் ஊருக்குச் சென்ற பிறகு,

''என் அப்பாவுடன் மனம் விட்டுப் பேசாமல் ஏன் 'உம்' என்று உம்மணா மூஞ்சியாய் இருந்தீங்க? என் தங்கை லாவண்யாவுக்கு மெட்ராசை சுற்றிப் பார்க்க கொள்ளை ஆசை. அவளை ஏதாவது ஒரு இடத்திற்குக் கூட்டிக்கிட்டுப் போயிருக்கக் கூடாதா? அவளைக் கண்டு ஏன் ஓடி, ஓடி ஒளிஞ்சீங்க? வயசிலே சின்னவதானே. அவளுக்கு நீங்க ஆசையா ஏதாவது வாங்கித் தந்திருக்கக் கூடாதா?''

வாசுகி

என்று அடுக்கடுக்காகக் குற்றச்சாட்டுகளை அள்ளி வீசினாள். அடுத்த முறை அவள் இங்கு வந்தால் அப்படியே செய்வதாக வாக்களித்தேன்.

அடுத்து சரண்யாவின் சித்தி பெண்ணுக்குத் திருமணம் ஏற்பாடாயிற்று. இந்த முறை, அவளுடைய உறவினர்கள் அனைவரிடமும் கலகலப்பாகப் பேசிப் பழக வேண்டுமென சரண்யா உத்தரவிட்டாள்.

கல்யாண மண்டபத்தை அடைந்தோம். அங்கு கூடியிருந்தவர்களைக் கண்டு அரண்டு போய் பதுங்க நினைத்த என்னை, கலகலப்பாகப் பேசுமாறு கண் ஜாடை காட்டினாள். நானும் அவர்களில் ஓர் இளைஞனைத் தேர்ந்தெடுத்து,

''ஹலோ, சேகர்! ஹௌ ஆர் யு?'' என்று ஆரம்பித்தேன்.

''நான் சேகர் இல்லை. ஸ்ரீதர்...''

''சாரி, மறந்துட்டேன். ஆமா, வைஃப், குழந்தைங்க எல்லாம் கூட்டிக்கிட்டு வரலையா?''

''எனக்குக் கல்யாணமே ஆகலை...''

படீரென்று ஒரு சத்தம். சரண்யா என்னைப் பார்த்து தன் தலையில் அடித்துக் கொண்டதால் ஏற்பட்ட சத்தம். முதல் பந்திலேயே க்ளீன் பௌல்டு ஆன இந்திய பேட்ஸ்மேனைப் பார்த்து கோச் முறைப்பது போல் அவள் என்னை முறைக்க, எனக்கு கை, கால் உதறியது.

அடுத்ததாக, யாரைப் பிடிக்க

சிறுகதை

வாம் என்று தேடிய என் கண்களில் சுரிதார் அணிந்த ஓர் அழகு தேவதை தென்பட...

சரணம்!



''ஹாய்... ஹௌ ஆர் யூ? இதான் செகண்ட் இயரா?''

''போங்க அங்கிள். நான் டிகிரி முடிச்சு 3 வருஷம் ஆச்சு!''

''ரியலி? பார்த்தா காலேஜ் ஸ்டுடண்ட் மாதிரி இருக்கியே...''

''தேங்க் யூ அங்கிள். நீங்க கூடத் தான்...''

''சொல்லு! நான் கூட...''

''போறும் 'ஜொள்' விட்டது. இப்ப மட்டும் எப்படி டயலாக் பிரமாதமா வருது?'' என்று பார்வையாலும், வார்த்தைகளாலும் என்னைச் சுட்டெரித்து விட்டுச் சென்றாள் சரண்யா. அதன் பிறகு, அன்று முழுவதும் அவள் என்னுடன் பேசவில்லை.

இது நடந்து இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு சரண்யாவுக்கு அன்று பிறந்த நாள். அதிசயமாக அவள் என்னை நெருங்கி வந்து, ''எனக்கு பர்த்டே கிஃப்ட் என்ன வாங்கித் தரப் போறீங்க?'' என்று குழைந்தாள்.

''என்ன வேணும்னு ஒரு வார்த்தை சொல், சரண்யா. அது உலகில் எந்த மூலையில் இருந்தாலும்...'' என்று தொடங்கிய என்னை இடைமறித்து, ''விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன். வீணாகச் செலவு பண்ணி எனக்காக எதுவும் வாங்க வேண்டாம். உங்க லவ் ஒண்ணே

போதும்!'' என்று சினிமாக் கதாநாயகி போல் அவள் பேச, நான் மெழுகாய் உருகிப் போனேன். அவள் சொன்னதை அப்படியே வேதவாக்காக எடுத்துக் கொண்டு அன்று மாலை, ஒரு பொக்கே மட்டும் வாங்கிக் கொண்டு அவள் முன் சென்றேன்.

''என் இதய ராணியே! என் அன்பின் காணிக்கையாக இந்தப் பூங்கொத்தை...'' என்று நாடகப்பாணியில் அதை அவளிடம் நீட்டினேன்.

பதிலுக்கு, ''பொக்கே இருக்கட்டும். கிஃப்ட் எங்கே?'' என்று கேட்டாளே பார்க்கலாம்.

''கிஃப்டா? சரண்யா, நீ என் லவ் ஒண்ணே போதும்; வேற எதுவும் வேணாம்னு நேத்திக்கு...'' என்று நான் ஈனஸ்வரத்தில் முனக,

சடாரென்று என்னிடமிருந்து விலகி என்னைத் தீய்த்து விடுவது போல் பார்த்து,

''மண்ணாங்கட்டி, நான் சொன்னால் அதுக்காக இப்படி வெறுங்கையோட வந்து நிக்கணுமா? நான் வேண்டாம்னு சொன்னாலும் நீங்களாப் பிரியப்பட்டு ஏதாவது எனக்காக வாங்கி வருவீங்கன்னு பார்த்தா, இப்படி வந்து நிக்கறீங்களே? சரியான கஞ்சூஸ் நீங்க!'' என்று கோபித்துக் கொண்டு சென்ற சரண்யா, அதன் பிறகு மூன்று நாட்கள் என்னுடன் பேசவில்லை.

அடுத்ததாக கல்யாண நாள் வந்தது. நானும் என் மூளையைக் கசக்கிப் பிழிந்து தீவிர ஆராய்ச்சி செய்தபின் ஓர் அழகான பொம்மையை வாங்கினேன். இந்த முறை கட்டாயம் மகிழ்ந்து போவாள் என் சரண்யா என்று நான் மனப்பால் குடித்துக் கொண்டிருக்க, மாறாக ஓர் எரிமலையே வெடித்தது.

''போயும் போயும் தாஜ்மகால் பொம்மைதான் கிடைச்சுதா உங்களுக்கு?'' என்று சரண்யா சீறியவுடன் நான் 'திருதிரு' என விழித்தேன்.

''கல்யாண நாளை நினைவுபடுத்த பரிசு வாங்கிட்டு வாங்கன்னா, நீங்க வேறே எதையோ ஞாபகப்படுத்தற மாதிரி வாங்கித் தொலைச்சிருக்கீங்க. தங்க நகை வாங்காட்டாப் போறது. அட்லீஸ்ட் ஒரு புடவையாவது வாங்கியிருக்கலாம் இல்லையா? நீங்களும், உங்கப் பரிசும்...'' என்று அதைத் தூக்கியெறிந்து விட்டுப் போய் விட்டாள்.

தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தின் முதல் நாள் நண்பகல் ''ஹாய் ஸ்வீட்டி. இதோ பார், புத்தாண்டுப் பரிசு'' என்று உற்சாகமாகக் கூவிக் கொண்டே வீட்டுக்குள் நுழைந்தேன்.

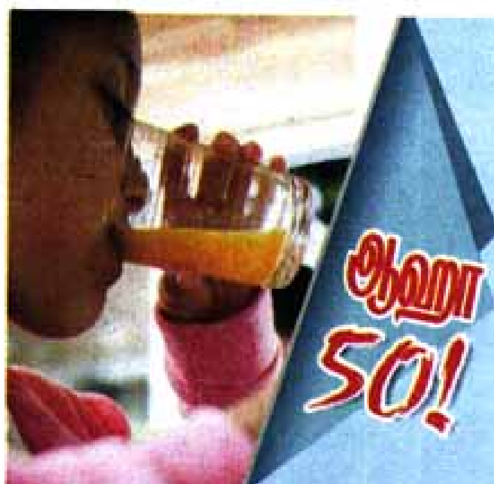
''ஹலோ, அங்கிள்..'' என்ற குரல் என்னை வரவேற்றது. பார்த்தால், என் மைத்துனி லாவண்யா. அவளைப் பார்த்ததும் என் மூளையில் திடீரென்று மின்னல் ஐடியா. போன தடவை லாவண்யாவுடன் சரியாகப் பேசிப் பழகாத தால்தானே கோபித்தாள்? இப்போது இவளுடன் கலகலப்பாகப் பேசி என் மனைவியை மகிழ்விக்க வேண்டும்.

''ஹலோ, லாவண்யா, எப்போ வந்தே?



தக்காளிச் சட்னி செய்யும்போது, அதில் சிறிது எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் மணம் அதிகமாக இருக்கும்.

- கே. கவிதா, குரும்பாளையம்.



ஜூஸ் அல்லது சர்பத் குடிக்கும் போது, நமது உமிழ்நீரில் சுரக்கும் அமிலேஸும், பெட்டேஸும் ஜூஸு டன் கலந்து அதன் சத்துக்களை முழுமையாக ஜீரணிக்க உதவுகிறது. ஆகவே ஜூஸைத் தண்ணீரைப் போன்று 'மடமட' எனக் குடிக்காமல் மெதுவாக உறிஞ்சி உமிழ்நீருடன் கலந்து பருக வேண்டும்.

– லதா சுந்தரராஜன்,
கல்பாக்கம்.

யு லுக் வெரி க்யூட்... பேசாம மாடலிங் பண்ணப் போகலாம்!''

''போங்க அங்கிள்...''

''கையிலே என்ன பார்சல்?'' என்று சரண்யா இடைமறிக்க, ''மறந்தே போயிட் டேன். இது உனக்கு நான் வாங்கின சர்ப்ரைஸ் நியூ இயர் கிஃப்ட்!'' நான் பார்சலை நீட்ட சரண்யா முகம் களித்தாள்.

''என்னைக் கேக்காம பிங்க் கலர் புடவை ஏன் வாங்கினீங்க? இதிலே பார்டர் வேற சகிக்கலை. எங்கிட்ட ஏற் கெனவே இதே கலர்லே நாலு புடவை இருக்குன்னு தெரியாதா?''

''ஹை! புடவை ரொம்ப ஜோரா இருக்கே. அக்கா, உனக்குப் பிடிக்க லைன்னா...''

'ஆஹா, நான் எதிர்பார்த்த சந்தர்ப்பம் வந்து விட்டது. போன முறை லாவண் யாவுக்கு நான் எதுவும் வாங்கித் தர வில்லை என்ற என் மனைவியின் குற்றச் சாட்டை ஈடுசெய்ய இதோ பொன்னான வாய்ப்பு...'

''லாவி, உனக்குப் பிடிச்சிருந்தா நீயே எடுத்துக்கோ. உனக்கு ரொம்ப மேட்ச் ஆகும்..'' என்று நான் சொல்ல, சரண்யா வின் கண்களிலிருந்து தீப்பிழம்புகள் என் னைச் சுட்டெரிக்க, நான் குழம்பிப் போனேன்.

''சரண்யா, புடவை பிடிக்காட்டா போறது? மாயாஜாலில் ஈவினிங்ஷோ சினிமாவுக்கு இரண்டு டிக்கெட் வாங்கி யிருக்கேன், வா, ஜாலியா நாம இரண்டு பேரும் போயிட்டு வருவோம்...''

''கடவுளே, இந்த சினிமா ஏற்கெனவே டி.வி.டி.ல பார்த்தாச்சு. படுபோர்!'' என்று சரண்யா சொன்னவுடன் மீண்டும் என் தலை சுற்றியது.

''ஆகா, இது நான் பார்க்காத சினிமா, நான் வேணா...''

''ஓ! வித் பிளஷர்... லாவி, நீ வா, நாம் இரண்டு பேரும் போகலாம்...'' என்று உற்சாகத்துடன் கூவியதும் நான்தான்.

போன தடவை லாவண்யாவை வெளி யில் எங்கும் அழைத்துச் செல்லவில்லை என்ற என் மனைவியின் குறையையும் தீர்த்து வைக்கப் போகிறேன்.

நானும் லாவண்யாவும் சினிமா பார்த்துவிட்டு, வீடு திரும்பியபோது சரண்யா கைகேயி கோலத்தில் படுக்கை யில் விழுந்து கிடந்தாள்.

''என்னம்மா சரண்யா? உடம்பு சரியில் லையா?'' என்று கனிவாகக் கேட்டேன்.

''சே, வெட்கமாயில்லை உங்களுக்கு? எனக்காக வாங்கின புடவையை என் தங் கைக்குக் கொடுக்க உங்களுக்கு எப்படி மனசு வந்தது? என்னை விட்டுட்டு, என் தங்கையோட சினிமா போக எவ்வளவு நாளா திட்டம்?'' என்று சீறிப் பாய்ந்து என்னை ரணகாயப்படுத்திவிட்டு அழுது கொண்டே திரும்பிப் படுத்தவள்தான்.

கேட்டீங்களா நியாயத்தை? இந்தப் பெண்களை எப்படித் திருப்திப்படுத்துவது என்று யாராவது ஐடியா கொடுங்களேன்... ப்ளீஸ்! ●

பொட்டில் அடித்தாற் போல்...

இனி உங்களைப் பற்றியும் உங்கள் பிரச்னைகளுக்கு சரியான தீர்வையும் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ள இதோ ஓர் உலகத்தரம் வாய்ந்த எளிய வழி...

நமது சரியான **பிறந்த தேதி** மற்றும் **பெயரை** மட்டும் கொடுத்தால் போதும், மிகத் துல்லியமாக **நாம் ஏதும் கூறாமலேயே பொட்டில் அடித்தாற் போல்** நம்மைப் பற்றியும் நாம் சந்தித்து வரும் பிரச்னைகள் பற்றியும் AAN® விஞ்ஞான முறைப்படி நேரில் பார்த்தது போல் கூறி, நிரந்தரத் தீர்வு காண எளிய மற்றும் சிறந்த பரிகார முறைகளைப் பற்றியும், ஆலோசனை வழங்கி வருகிறார் மாமேதை Master of AAN® திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்** அவர்கள். இவர் இந்தியாவிலேயே முதலாவதாக AAN® முறைப்படி பரிந்துரைக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு மட்டுமே சக்தியேற்றி, செறிவூட்டப்பட்ட (Energised & Enriched) உயர்தர (imported) இரத்தினக் கற்களை வழங்கி அவர்களது வாழ்வில் அதிசயிக்கத்தக்க நிகழ்வுகளை நிகழ்த்தியும் வருகிறார். 15 வருடங்களுக்கும் மேலாக அனுபவம் மிக்க இவர் புதுதில்லியில் உள்ள Institute of Numerology (R&D)யில் சீனியர் மெம்பராகவும் உள்ளார்.

இந்த அற்புதமான கலையைப் பரிசோதிக்க விரும்பும் ஜோதிடர்கள் மற்றும் எண் கணித நிபுணர்கள் மறைமுகமாக அல்லாமல் நேரிடையாகவே முன்பதிவு செய்து வரலாம் என்று சவால் விடுகிறார் திரு. **'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன்.** மேலும் உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டத்தையும் அமைப்பையும் உருவாக்கி எந்தத் தொழில், என்ன வியாபாரம் செய்தால், குறுகிய காலத்தில் பெரு வெற்றி பெறலாம் என்பதையும், அரசியலில் வெற்றி, **இராகு - கேது தோஷங்களால் ஏற்படும் திருமணத் தடைகளை ஏற்ற பரிகாரங்கள் மூலம் துரித நிவர்த்தி செய்வது,** குழந்தை பிறப்பு, வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்பு, உங்களைச் சார்ந்த ஆண் - பெண்ணின் ஒழுக்கம் போன்ற பல்வேறு சந்தேகங்களுக்கும், அத்துடன் ஒவ்வொரு இரத்தின மணியும் எவ்விதமான Energies (either Projective + or Receptive - Measured in Electron Volts- 'eV') வெளியிடுகிறது (அ) உள்ளிழுக்கிறது என்பதையும், மேலும் இவற்றை நாம் எப்படி ஒருங்கிணைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் (in order to regain the equilibrium position in our body Electro - Magnetic field - AURA) இவரது AAN® முறையில் மட்டுமே மிகத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

(எ-க) ஒரு செறிவூட்டப்பட்ட சுத்தமான வைரம் 5.5 'eV' Projective Wave Energy வெளியிடுகிறது.

Courtesy: Gemmological Association of Great Britain.

இவரது தொடர்பு முகவரி:(பாண்டிச்சேரி) 'AAN® - ADVANCED AURIC NUMEROLOGY'

'பக்ஷி' தி. வேணுகோபாலன் Master of AAN® & Aura Viewer
(Senior Member, Institute of Numerology (R&D) Nangal Raya, New Delhi - 110 004)
ஆலோசனைக்காக : 6, 'பக்ஷி பவனம்' வ.உ.சி வீதி, காமராஜ் நகர், (வேல். சொக்கநாதன் திருமண மண்டபம் மற்றும் மதர் தெரசா பள்ளி அருகில்)
பாண்டிச்சேரி- 605 011. Phone: 0413 - 2211667 Cell: 94425 - 68227, 98423 - 66855
Consulting Hours : 9.00 a.m to 1.00 p.m & 3.00 p.m. to 8.00 p.m

Do you know what is NAME?

N = Natal's
A = Abstract
M = Maintained by
E = Eternal

Space Sponsored by Institute of Numerology (R&D) New Delhi

Visit our website at : www.pakszhi.com E-mail : pakszhi@gmail.com

ஸ்ரீ ராமஜெயம்



ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

2A, II Floor Mathura Enclave - No.95/123, Perambur High Road, Perambur, Chennai - 11.
Ph 25511786 மொபைல் போன் : **9444035876**
(நாமசங்கீர்த்தனத்துடன் அன்பர்களை அழைத்துச் செல்லும் ஆன்மிகச் சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்)

① **13.6.08 - 24.06.08** *11 நாட்கள் அடங்கிய டீலக்ஸ் டூர்* **சிங்கப்பூர், மலேசியா, பேங்காக் (பட்டாயா)**

② **12.7.08 - 16.07.08** *4 நாட்கள் கொண்ட* **மந்த்ராலய ஸ்ரீ ராகவேந்திரர், ஆனைக்குந்தி நவபிருந்தாவனம்** மற்றும் **பிக்ஷாலயா, கல்லூர் மஹாலக்ஷ்மி, விருபாக்ஷி (ஹம்பி)** – சென்னை - மந்திராலயம் - சென்னை இரயில் பயணம். இதர இடங்கட்கு மினி பஸ் மூலமாக பயணம் - கட்டணம் ரூ. 1800/- சாப்பாடு அவரவருடையது.

③ **21.7.08 - 26.07.08** 5 நாட்கள் கொண்ட **சோழ நாடு திவ்ய தேசங்கள் (40 பெருமாள் கோயில்கள் மட்டுமே)** மினி டீலக்ஸ் பஸ் மூலமாக பயணம் - இரவு தங்குதல் சாப்பாடு உட்பட அனைத்து கட்டணம் ரூ. 2850/-

④ **2.8.08 - 9.08.08** 7 நாட்கள் கொண்ட **மதுரை பாண்டிய நாடு, திருநெல்வேலி நவதிருப்பதிகள்** மற்றும் **ராமேஸ்வரம், தனுஷ்கோடி, திருப்புல்லாணி** - சென்னை - மதுரை - சென்னை இரயில் பயணம். இதர இடங்கட்கு மினி பஸ் மூலமாக பயணம். இரயில், பஸ், உணவு பொதுவாக இரவு தங்குமிடம் உட்பட அனைத்து கட்டணம் ரூ.3800/-

⑤ **19.8.08 - 25.08.08** 6 நாட்கள் கொண்ட **கேரள தேசத்து மலைநாட்டு திருப்பதிகள்** மற்றும் **திருநெல்வேலி நவதிருப்பதிகள்** - சென்னை - திருநெல்வேலி - சென்னை இரயில் பயணம். இதர இடங்கட்கு 52 இருக்கைகள் கொண்ட பஸ் பயணம், இரவு தங்குதல், சாப்பாடு உட்பட அனைத்து கட்டணம் ரூ.3450/-

⑥ **10.9.08 - 24.09.08** *15 நாட்கள் கொண்ட* **பத்ரிநாத், கேதார்நாத் யாத்திரை** அனைத்து கட்டணம் ரூ.7100/-

⑦ **11.10.08 - 22.10.08** *12 நாட்கள் கொண்ட* **காசி, கயா, அயோத்தியா, நைமி சாரண்யம்** அனைத்து கட்டணம் ரூ.5750/-

⑧ **19.04.2008, 26.04.2008, 03.05.2008** ஒரு நாள் சுற்றுலா பயணம் . கட்டணம் ரூ.350/-

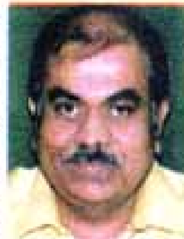


கலைமகள் வந்தாள்!

இந்திய மருத்துவத்துறையும் வேலை வாய்ப்புகளும்!

உலக மொத்த வருவாயான 28 ட்ரில்லியன் டாலர்களில் 17 மில்லியன் டாலர் சாதனை அளவை நவீன மற்றும் சிறந்த கட்டமைப்பைக் கொண்ட நமது இந்திய மருத்துவத்துறை எட்டியுள்ளது. இந்த வளர்ச்சி இன்னும் ஆறாண்டுகளுக்குள் 13% வளர்ச்சியடையும்.

நவீன கட்டமைப்பு மற்றும் 6,50,000 தேர்ந்த மருத்துவர்கள் ஆகியவற்றை இந்திய மருத்துவத்துறை பெற்றிருந்தாலும் இதர மருத்துவப் பணியாளர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவே பெற்றுள்ளது. உதாரணமாக நிர்வாகிகளின் எண்ணிக்கை ஆயிரத்திற்கும் குறைவாகவே உள்ளது.



● நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர். வ. புகழகிரி

மற்றொருபுறம் இந்தியாவில் மருத்துவச் சுற்றுலா (Medical Tourism) மிக விரைவாக வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. மருத்துவக் காப்பீடு (Health Insurance) , மருத்துவத் தரக் கட்டுப்பாடு (Health Accredation), மருத்துவக் கழிவு நிர்வாகம் (Biomedical Waste Management), மருத்துவக் கருவி மேலாண்மை (Medical Instruments), மற்றும் மருத்துவமனை தகவல் தொழில்நுட்பம் (Hospital Information System) ஆகிய மருத்துவத் துறைகளும் மருத்துவச் சுற்றுலாவால் வளர்ச்சியடைந்துள்ளன.

> “மாணவர்களின் திறமையை மேம்படுத்த அனுபவமும் ஆற்றலும் வாய்ந்த ஆசிரியர்கள், பல துறையைச் சார்ந்த நூல்களை கொண்ட நூலகம், மாணவர்கள் வேலை வாய்ப்புக்கு வழிகாட்டும் வேலை வாய்ப்பு மையம், குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் மற்ற இந்தியமருத்துவமனைகளைப் பார்வையிடுதல், மருத்துவத்துறை வல்லுநர்களின் மாதாந்திர சொற்பொழிவு, நிகழ்வுகளை அறிய இன்டர்நெட் வசதியினை கொண்ட கணினி மையம் ஆகியவை வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸின் சிறப்பம்சங்களாகும்.
>
> வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் மூலமாக பயிற்சி பெறும் மாணவர்கள் மருத்துவத் துறையில் சிறந்து விளங்குவார்கள் என்பது உறுதி.”

மருத்துவத்துறைகளில் நமது இந்தியாவில் வளர்ச்சி தொடர்ச்சியாக இருக்க மருத்துவத் துறையில் மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மருத்துவம் சார்ந்த வல்லுநர்கள் (Paramedical) மற்றும் மருத்துவமனை நிர்வாகிகள் ஆகியோரின் திறமையான பங்கேற்பு இன்றியமையாதது. நமது மருத்துவத் தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களின் எண்ணிக்கை



வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ். மதுரை.

தேவையை விட மிக மிகக் குறைவாகவே உள்ளது. எனவே நமது இந்திய மருத்துவத் துறையில் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய இன்னும் நிறைய வல்லுநர்கள் தேவைப் படுகிறார்கள்.

இந்தத் தேவையை மனத்தில் கொண்டு, வல்லமை பொருந்திய சிறந்த மருத்துவத் துறை வல்லுநர்களை உருவாக்கும் லட்சியத்துடன் 'கல்வித் தந்தை' காமராஜரால் 1957-ல் திறந்துவைக்கப்பட்ட வடமலையான் மருத்துவமனையின் நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர். வ. புகழகிரி அவர்களால் 2006ஆம் ஆண்டு துவங்கப்பட்ட வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் கல்வி நிறுவனம் மத்திய நிதியமைச்சர் திரு. பா. சிதம்பரம் அவர்களால் திறந்துவைக்கப்பட்டது.

வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் (VIPS) அழகப்பா பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து, எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை, முதுகலை சான்றிதழ் மற்றும் சான்றிதழ் படிப்பு எமர்ஜென்ஸி மெடிகல் டெக்னாலஜி, முதுகலை சான்றிதழ் படிப்பு - கார்டியாக் நான் இன்வேஸவ் டெக்னாலஜி மற்றும் நர்ஸிங் அஸிஸ்டெண்ட் சான்றிதழ் படிப்பு ஆகிய பாடப் பிரிவுகளில் பயிற்சியளித்து வருகிறது.

எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை படிப்பிற்கு பல்கலைக்கழகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஏதேனும் ஓர் இளங்கலை பட்டத்தில் 50% தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். எம்.பி.ஏ. மருத்துவ மேலாண்மை பாடம் என்பது, மேலாண்மை பாடங்களுடன் மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட பாடங்களையும் உள்ளடக்கியது.

எமர்ஜென்ஸி மெடிகல் டெக்னாலஜி என்பது அவசரகால மருத்துவ உதவிபுரியும் வல்லுநர்களை உருவாக்கும் படிப்பாகும். இந்தப் படிப்பில் சாதாரண முதலுதவியில் இருந்து எதிர்பாராத விபத்துகள் வரை மருத்துவச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

இந்திய மருத்துவச் சங்கத்துடன் இணைந்து டிப்ளமா மெடிக்கல் லேப் டெக்னாலஜி பயிற்சி அளிக்கப்படு



கிறது. வடமலையான் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் பாராமெடிகல் சயின்ஸ் மூலமாக ஹோம் நர்ஸிங் சான்றிதழ் படிப்பிற்கான பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. மாணவர்களுக்கு பயிற்சியளிக்க அனைத்துத் துறைகளையும் உடைய தரம்வாய்ந்த சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மைக்கான ISO 14001:2004 தரச் சான்றிதழை இந்திய வரலாற்றிலேயே முதல் முறையாக பெற்ற 50 வருட பாரம்பரிய வடமலையான் மருத்துவமனையும் அதில் பணிபுரியும் ஊழியர்களும் உள்ளனர்.



பொசுக்கி எடுக்கும் கோடை வெயிலையும் தண்ணீர்த் தட்டுப்பாட்டையும், அடிக்கடி எதிர்கொள்ள நேரும் மின்வெட்டையும் நினைத்து இங்கே நாம் கலங்குகிறோம். ஆனால் அமெரிக்காவில் கோடை வந்தால் கொண்டாட்டம்தான்.





அமெரிக்காவில் நவம்பர் முதல் பிப்ரவரி வரை குளிர்க்காற்றும் அடுத்தடுத்து நிகழும் பனி மழையும்... சூரியனைத் தொடர்ந்தாற்போல் பதினைந்து நாட்கள் வரை அவர்கள் பார்க்க முடிவதில்லை. தெருவை அடைத்துக் கொண்டு பஞ்சுக் குவியல் போல் எங்கு பார்த்தாலும் தெரியும் வெண்பனி! அவற்றை அவ்வப்போது அகற்றி போக்குவரத்துகள் செல்ல வசதி செய்து கொடுக்க தனியாகப் பணியாளர்கள் இருக்கிறார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில் அலுவலகம் சென்று வருவதே பெரிய சாதனைதான்! பனி மழை அளவுக்கு மீறும்போது பள்ளிகளுக்கும் அலுவலகங்களுக்கும் விடுமுறை அளித்து விடுகிறார்கள். அத்தியாவசியங்களை வாங்க மட்டுமே வெளியே போக வேண்டும் என்று தோன்றும்.

'பளிச்' என்று வானில் ஒளிவிடும் சூரியனைப் பார்த்து ஆனந்தித்து அதன் இதத்தை அனுபவிக்கும் விதத்தில் சுற்றுலா கிளம்புகிறார்கள்!



குளிர் முடிந்து வசந்தம்... சின்ன இடைவெளிக்குப் பிறகு கோடை என்று ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்ட் மாதங்களைச்

அமெரிக்காவில் எல்லா ஏரிகளிலும் அலைகள் ததும்பும் அளவுக்கு நீர் இருக்கும். படகுப் பிரயாணம் அவர்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கு. அதற்கென வாடகைப் படகுகள் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. சொந்தத்தில் படகு வைத்திருப்பவர்கள் அதை ட்ராலி காரில் வைத்து







கோடை கொண்டாட்டம்!

சொல்லலாம். அப்போதுதான் அமெரிக்காவில் கல்வி நிறுவனங்களுக்கு விடுமுறை. 'பளிச்' என்று வானில் ஒளி விடும் சூரியனைப் பார்த்து ஆனந்தித்து அதன் இதத்தை அனுபவிக்கும் விதத்தில் இவர்கள் சுற்றுலா கிளம்புகிறார்கள். இந்தியர்கள் இந்தியாவுக்கு தங்கள் பெற்றோர்களைப் பார்க்க வருவதும் இந்த நேரத்தில்தான். மற்றவர்கள் பிக்னிக், குதிரை சவாரி, விளையாட்டு, ரயில் பயணம் என்று ஜமாய்க்கிறார்கள்.

தங்கள் வாகனங்களோடு இணைத்துக் கொண்டு போவார்கள். படகின் விலை... யானை விலை!

பாஸ்டன், லாஸ்வெகாஸ், லாஸ்ஏஞ்ஜலஸ், நியூயார்க் என்று எல்லா இடங்களுக்குமே டூரிஸ்டுகளின் படை எடுப்பு அதிகம். கல்லூரி மாணவர்கள் 'சம்மர் ஜாப்' தேடி எடுத்துக் கொண்டு தங்கள் படிப்புக்கு உதவும் வகையில் கொஞ்சம் பணம் சம்பாதித்து சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சிப்பதும் இந்த சீசனில்தான். பள்ளி இறுதித்



தேர்வு எழுத வேண்டிய கட்டத்தில் இருக்கும் மாணவ மாணவியர்கள் 'வாலண்டரி சர்வீஸ்' செய்வார்கள். இதற்கு ஊதியம் கிடையாது. ஆயின் மூன்று வாரங்கள் இதுபோன்ற பணியில் ஏதாவது ஒரு மருத்துவமனையிலோ, நூலகத்திலோ ஈடுபட்டு விட்டு, அங்கிருந்து கொடுக்கப்படும் சான்றிதழ் அவர்களுக்கு பல்கலைக் கழகத்தில் நுழைய உதவியாக இருக்கும்.

நூலகங்களில் குழந்தைகளுக்கான ஆறு வார ரீடிங் புரோக்ராம் அறிமுகப் படுத்தப்படுகிறது. ஒரு வயது குழந்தைக்குக் கூட நூலகத்தில் அறிமுக அட்டை உண்டு. அதை வைத்து குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்களை அதன் பெயரில் எடுத்து வர முடியும். வீட்டில் கொண்டு வந்து விளையாட பொம்மைகள் கூட கிடைக்கின்றன. உரிய தேதியில், திருப்பிக் கொடுத்துவிட வேண்டும். எல்லா அமெரிக்க 'கௌன்டியிலும்' உள்ளது. அதிக அளவில் புத்தகங்கள் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மதிப் பெண்கள் கொடுத்து அதற்கேற்ப புத்தகங்களைப் பரிசாகவும் நூலகங்கள் அளிக்கின்றன. இது தவிர சின்னக் குழந்தைகளுக்கு கதை நேரம், விளையாட்டு நேரம் எல்லாமே உண்டு.

பேட்டைக்குப் பேட்டை கலைவிழாக்களும், நிகழ்ச்சிகளும் நடக்கின்ற நேரம் இது. இதில் கிராமிய நடனங்களும் அடக்கம். கால்பந்து போட்டிகள், கார் ரேஸ்கள், ஸ்னூக்கர், கூடைப் பந்து போன்றவை விளையாட்டுப் பிரியர்களை ஈர்க்க, 'ஒபரா' நாடகங்கள் ஆர்க்கெஸ்ட்ரா, மியூசிக் ஃபெஸ்டிவல் போன்ற நிகழ்ச்சி களில் பிரபலங்கள் பங்கேற்று ரசிகர்களை ஆகர்ஷிக்கிறார்கள்.

செவிக்குணவு மட்டும் போதுமா... வயிற்றுக்கும் வேண்டாமா? பிரபல நகரங்களில் டவுன் டவுனில் உணவுத் திருவிழாவும் மூன்று முதல் ஐந்து நாட்கள் வரை மே, ஜூன் மாதங்களில் நடத்தப்படுகின்றன. 'டேஸ்ட் அஃப் சிகாகோ' 'டேஸ்ட் அஃப் மிச்சிகன்' என்று அந்தந்த இடத்துக்கென்று பிரத்யேக ஸ்டால்கள் போட்டு அந்தந்த ஊரில் பிரபலமாக இருக்கும் நளபாகங்களைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார்கள். இதில் நம்மூர் ரெஸ்டாரண்டுகளின் உரிமையாளர்களும் கலந்து கொண்டு இந்திய உணவு வகைகளைப் பிரபலப்படுத்துகிறார்கள். பன்னீர் மட்டரும், சோளாபூரியும், இட்லி சாம்பார் வடையும் அமெரிக்க உணவு வகைகளோடு போட்டியிடும்! கோடையில்தான் இந்திய பிரபல மியூசிக் டைரக்டர்களும், பின்னணிப் பாடக, பாடகியரும் அமெரிக்காவில் முக்கிய நகரங்களுக்கு வருகை தந்து இன்னிசை விருந்தளித்து இந்தியர்களை மகிழ்விக்கிறார்கள்.

எல்லா வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் நீச்சல் வகுப்புகள் தீவிரமாக நடப்பதும் இப்போதுதான். 'பிக்னி' என்றும் நீச்சல் உடைக்கு இந்த சீஸனில் ஏக மவுசு! புத்தகக் கண்காட்சிகளுக்கு எழுத்தாளர்கள் அத்தனை பேரும் வருகை தருகிறார்கள். யார் யார் என்று வரவிருக்கிறார்கள், அவர்கள் எழுதிய புத்தகங்கள் யாவை போன்ற விவரங்களை ஒரு வாரத்துக்கு முன்பாகவே பிரபல தினசரிகள் இணைப்பிதழில் வெளியிடுகின்றன. அலுவலகம் நீங்கலாக மற்ற இடங்களில் அரை நிஜாரும் பனியனுமாய் இவர்கள் அலைவதும் இந்த சீஸனில்தான்!



- ரமணப்ரியா

நளபாகச்சக்ரவர்த்தி ஜேக்கப்

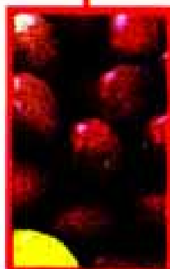
பிரமாதமாய் ஒரு பிரட்டல்...
தூள்கிளப்ப ஒரு துவட்டல்...
ரசித்துச் சாப்பிட
ஒரு ரசம்...
மணமணக்க
ஒரு மண்டி...
அடுத்து வரும்
பக்கங்களில்...

ருசியோ ருசி 4



நாஞ்சில் நாட்டுச் சமையல்!



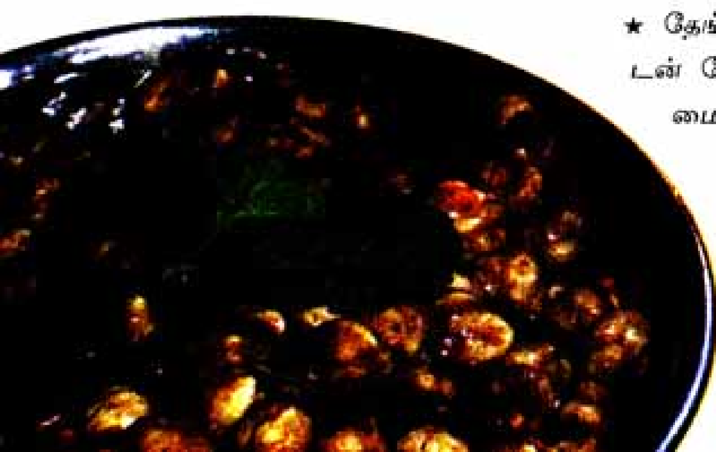




கொண்டைக்கடலைப் பிரட்டல்

-பாமா தேவசகாயம்

தேவையான பொருள்கள் :

கொண்டைக்கடலை - 150 கிராம்,
பெரிய வெங்காயம் - 3,
தக்காளி - 4,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
கடுகு- ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகு -1 டீஸ்பூன்,
பட்டை, மல்லித் தூள், - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
தேங்காய் - ½ மூடி,
சோம்பு - ½ டீஸ்பூன்,
முந்திரி - 50 கிராம்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டீஸ்பூன்.



செய்முறை :

★ கொண்டைக்கடலையை ஊற வைத்து, வேகவைத்துக் கொள்ளவும்.

★ மிளகு, பட்டையை இலேசாக வறுத்து பொடியாக அரைக்கவும்.

★ வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியை மைய அரைக்கவும்.

★ வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் கடுகு போட்டு பொரிந்தவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும். இத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கிக் கொள்ளவும்.

★ இதில் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், மல்லித் தூள் சேர்க்கவும்.

★அரைத்த தக்காளி மற்றும் மிளகுப் பொடி சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

★ தேங்காயைத் துருவி, அதனுடன் சோம்பு, முந்திரி சேர்த்து, மையாக அரைக்கவும்.

★ கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் தக்காளிக் கரைசலுடன் உப்பு, அரைத்து வைத்த தேங்காய், மசாலா சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வேகவிடவும்.



★ கடைசியாக இதில் வேக வைத்த கொண்டைக்கடலை, கறி வேப்பிலை சேர்த்துக் கலக்கவும்.

★ நெய் சேர்த்துக் கலக்கிப் பரிமாறவும்.

கொத்துக்கடலைப் பிரட்டல் இல்லாத நாஞ்சில் நாட்டு திருவிழாக் களே இருக்காது. அதிலும் கறுப்பு கொண்டைக்கடலையை பயன் படுத்தும் பொழுது ருசி இன்னும் கூடும்.

சப்பாத்தி, பூரி, சாதம் என எல்லாவற்றுக்கும் ஜோராக ஜோடி சேர்ந்து கொள்ளும்.







கடலை பருப்புத் துவட்டல் -ஜோதி கிறிஸ்டோபர்

தேவையான பொருள்கள் :

கடலைப் பருப்பு - 150 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு - 150 கிராம்,
எண்ணெய் - 100 மில்லி,
கடுகு - ½ டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் -4,
கறிவேப்பிலை - 1 ஈர்க்கு,
வெங்காயம் - 1,
பூண்டு - 5 பற்கள்,
தக்காளி - 2,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
தேங்காய் - ½ மூடி.
மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்.

செய்முறை :

★ கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இரண்டையும் களைந்து, வேக



வைக்கவும்.

★ வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி மூன்றையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

★ தேங்காயை உடைத்து, அதையும் பொடியாக நறுக்கவும்.

★ ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் சேர்த்துச் சூடானதும் அத்துடன் கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

★ பொரிந்தவுடன் மூன்று பல் பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து வதக்கவும்.



★ பின்னர் இத்துடன் தக்காளி சேர்த்து வதக்கி மஞ்சள் தூள் சேர்த்து வதக்கவும்.

★ இத்துடன் இரண்டு பல் பூண்டு, மிளகாய், சீரகம் சேர்த்து அரைத்த மசாலா வைப் போட்டு வதக்கவும். பின்னர் பருப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும்.

★ இறுதியில் பொரித்த தேங்காய் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்கவிட்டு பின்னர் இறக்கவும்.

கமகமக்கும் கடலைப் பருப்புத் துவட்டல் ரெடி.



தேவையான பொருள்கள் :

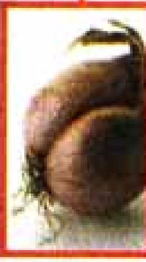
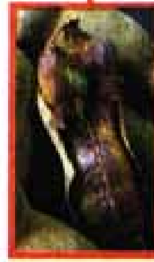
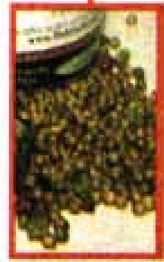
சின்ன வெங்காயம் - 100 கிராம் (நறுக்கியது),
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
தூதுவளை இலை - ½ கிண்ணம்,
பூண்டு - 4 பற்கள்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 4,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்,
கடுகு - சிறிதளவு

செய்முறை :

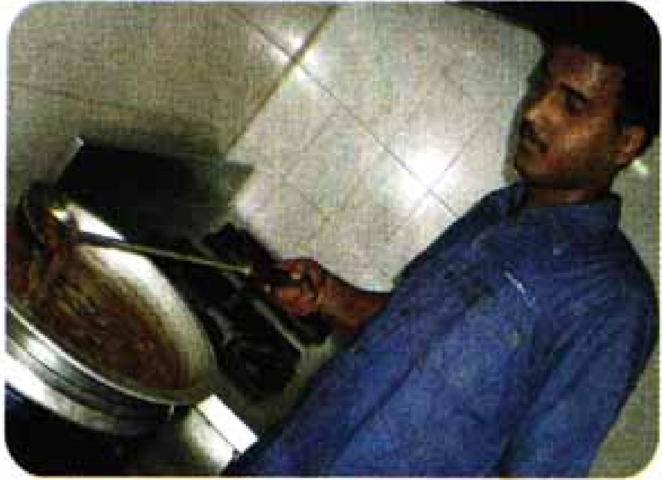
★ தூதுவளை இலைகளின் முட்களை அகற்றி சுத்தம் செய்து

தேவையான பொருள்கள் :

சின்ன வெங்காயம் - ¼ கிலோ,
பூண்டு - 100 கிராம்,
தக்காளி - 3,
புளி - எலுமிச்சையளவு,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - ½ டீஸ்பூன்,
வரமிளகாய் - 4,



நாஞ்சில்நாட்டு ரசம் –விமல் க்ளாட்ஸன்



கொள்ளவும்.

★ புளியை வெது வெதுப்பான நீரில் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும்.

★ துதுவளை, பூண்டு, சீரகம், மிளகு, வரமிளகாய் இவற்றைச் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும்.

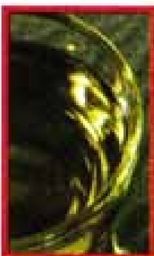
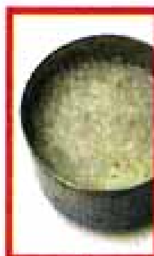
★ வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து காய விடவும். அதில் வரமிளகாய், கடுகு, கறிவேப்பிலை சேர்த்து, கடுகு பொரிந்தவுடன் வெங்காயம் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும்.

★ இத்துடன் அரைத்து வைத்த மசாலாவைச் சேர்த்து சிறு தீயில் வதக்கவும். பின்னர் தேவையான அளவு புளித் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

★ தேவைக்கேற்ப உப்பு, தண்ணீர் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். ரசம் போல நுரைத்ததும் இறக்கி வைத்துப் பரிமாற வும்.

★ சூடான சாதத்தில் விட்டுப் பிசைந்தும் சாப்பிடலாம். சூப் போல குடிக்கலாம். தெம்பு தரும் உற்சாக ரசம் இது!

வெங்காய மண்டி –சுசிலா பாக்யநாதன்







செய்முறை :

★ வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டைப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

★ வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, சீரகம், வரமிளகாய், கறிவேப்பிலை சேர்க்கவும்.

★ கடுகு பொரிந்தவுடன் அத்துடன் வெங்காயம், பூண்டு, தக்காளி சேர்த்து வதக்கவும்.

★ பச்சை மிளகாய், புளித்தண்ணீர், கழுநீர், மல்லித்தூள் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடவும்.

★ நன்றாகக் கொதித்தவுடன் அத்துடன் சிறிது வெல்லம் மற்றும் உப்பு சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும்.

★ கடைசியாக கொத்துமல்லி தூவி இறக்கவும்.



கறிவேப்பிலை - 2 ஈர்க்குகள், உப்பு - தேவைக்கேற்ப, கழுநீர் (அரிசியைக் கழுவிய நீர்) - 2 கப், வெல்லம் - 100 கிராம், பச்சை மிளகாய் - 4, மல்லித்தூள் - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 100 மில்லி.

நளபாகப் போட்டி–15 (முடிவு)

மார்ச் 2008ல் இடம்பெற்ற போட்டியின் விடை

விடைகள் :

1. ஜாங்கிரி, 2. லட்டு, 3. ரசகுல்லா, 4. கேசரி, 5. பாசந்தி, 6. பூந்தி, 7. பாதுஷா, 8. பால்கோவா, 9. பால்பேணி, 10. சம்சம்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ. 150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

1. அகிலா, சென்னை - 59, 2. என். ராஜாமணி, மும்பை - 77, 3. சி. கல்யாண சுந்தரேஸ்வரி, சிவகாசி, 4. என். ராஜேஸ்வரி, மதுரை - 14, 5.பிலோ மிராண்டா, பாளையங்கோட்டை, 6. ஈ. சித்ரா, சேலம் - 1, 7. சந்திரிகா, திருச்சி - 6. 8. ஆர். ஜெயந்தி, தஞ்சாவூர் - 9. 9.க. வித்யா, பிச்சாண்டார் கோவில், 10. எம். லெட்சுமி, பத்தமடை, 11. வைதேகிகேசவன், திருநின்றவூர், 12. பி. சுகந்தா, சென்னை - 1. 13. நீலா, நியூடெல்லி, 14. எஸ். புவனா ஸ்வாமிநாதன், சீர்காழி. 15. பிரேமா துரை, மும்பை - 89, 16. சி. ஷீலா, திருவள்ளூர், 17. நளினி வாசீசன், பாண்டிச்சேரி, 18. எஸ். வசந்தி, விழுப்புரம், 19. எம். ஞானம் மணிவேல், கரூர், 20. கௌரி நாராயணன், அஹமதாபாத் - 54.






சமையலறையில் நாம் பயன்படுத்தும் பத்து உணவுப் பொருள்கள் பிற மொழிகளில் எப்படி அழைக்கப்படுகின்றன? சரியாகப் பொருத்துங்கள் பார்க்கலாம்.

1. வெங்காயம் ....
2. கத்திரிக்காய் ....
3. ஜவ்வரிசி ....
4. கோதுமை மாவு ....
5. மிளகு ....
6. குங்குமப்பூ ....
7. முந்திரிப்பருப்பு ....
8. பாதாம் பருப்பு ....
9. மிளகாய் ....
10. உருளைக்கிழங்கு ....

அ. சப்பக்கி, ஆ. மிரிகாலு, இ. ஆலூ, ஈ. உள்ளி, உ. காஜூ, ஊ. ஆட்டா, எ. ஆல்மண்ட், ஏ. மிர்ச்சி, ஐ. கேஸர், ஒ. வழுதுணங்காய்

தொகுப்பு : ஜி.எஸ்.எஸ்.

இங்குள்ள புதிரைச் சரியாக நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.4.2008

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 16 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....



கலைமகள் வந்தாள்!

சென்னை மாநகரின் மையப் பகுதியில் கம்பீரமாகக் காட்சி தரும் நீதிபதி பஷீர் அகமது சயீத் கல்லூரி, பொன்விழா கண்ட கல்வி நிறுவனம். எஸ்.ஐ.இ.டி. கல்லூரி என்றால் எளிதாகப் புரியும். ஒரு லட்சத்திற்கும் மேலான பெண்களைப் பட்டதாரிகளாக உருவாக்கிய வெற்றிச் சரித்திரம் கொண்ட



சாதனைகள் இங்கு சகஜமம்மா!

இந்தக் கல்லூரிக்கு மேலும் பல சிறப்புகள் உண்டு. NAAC எனும் பல்கலைக்கழக தர மானியக் குழுவால் ஐந்து நட்சத்திரத் தகுதியைப் பெற்றுள்ளது. தன் தொடர்ந்த தரமான கல்விப் பணியால் சமீபத்தில் மீண்டும் A+ தகுதியைப் பெற்றுள்ளது (இந்தியா முழுவதிலும் இந்த பெருமையைப் பெற்ற கல்லூரிகள் பன்னிரண்டுதான்.)

37 துறைகளைக் கொண்டுள்ள இந்தக் கல்லூரியின் பேராசிரியர்களில் 38 பேர் டாக்டரேட் பட்டம் பெற்றவர்கள்.

அரசு வழங்கும் உதவித் தொகைகள் தவிர, கல்லூரி நிர்வாகம் 50 லட்சம் ரூபாய் ஸ்காலர்ஷிப்பை மாணவிகளுக்கு வழங்குகிறது. இதன் மூலம் 525 ஏழை முஸ்லிம் மாணவிகள் பயனடைந்து வருகின்றனர்.

பல்கலைக்கழகத்திலேயே முதலாவதாக மட்டுமின்றி

நீதிபதி பஷீர் அகமது சயீத் பெண்கள் கல்லூரி, (S.I.E.T.) சென்னை.

இரண்டாவதாக மற்றும் மூன்றாவதாக வரும் மாணவிகளுக்கும் மற்றும் சார்ந்த துறைத் தலைவர்களுக்கும் ரொக்கப் பரிசுடன் வெற்றிக் கோப்பையும் சிறப்பான விழா எடுத்து வழங்கப்படுகிறது.

கடந்த மூன்றாண்டுகளாக பல்கலைக்கழக ரேங்க் பெற்ற இக்கல்லூரி மாணவிகளின் எண்ணிக்கை வருமாறு:

2004- 2005 முதல் ரேங்க்	2வது ரேங்க்	3வது ரேங்க்
18	16	13
2005- 2006		
19	15	20
2006 - 2007		
22	19	18

பி.ஏ., பி.எஸ்ஸி., பி.காம்., ஆகிய பட்டப் படிப்புகளோடு Add on course எனும் அதிகப்படி திறமைகளையும் பெறும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகிறது. இவை கட்டாயம் அல்ல. என்றாலும் ஹாஸ்பிடல் மேனேஜ்மெண்ட், பயோ- இன்ஃபர்மேட்டிக்ஸ், டெக்ஸ்டைல் டிஸைனிங், அக்கவுண்டிங் அண்ட் டாலி போன்ற இந்த படிப்புகள் வேலை வாய்ப்புக் கோணத்தில் பிரகாசமானவை.

பல்கலைக்கழகத்தால் மனவியல், விலங்கியல், மனித அறிவியல் ஆகிய மூன்று பிரிவுகளில் ஆராய்ச்சி மையமாக இந்தக் கல்லூரி அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளது. அதாவது இவற்றில் ஆராய்ச்சிப் படிப்புகளை இந்தக் கல்லூரியின் மூலம் செய்யலாம்.

வளாகத்திற்குள்ளேயே நீச்சல் குளம் அமைந்த ஒரே தமிழகக் கல்லூரி இதுவாகத்தான் இருக்கும். கிரிக்கெட், கோ-கோ, பால் பாட்மிண்டன் ஆகியவற்றில் இக்கல்லூரி மாணவிகள் பல்கலைக்கழகக் குழுவில் இடம்பிடித்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு வருடமும் குறைந்தது நான்கு மாணவிகளாவது என்.ஸி.ஸி. சார்பில், டெல்லியில் நடைபெறும் குடியரசு தின ஊர்வலத்தில் பங்குகொள்கிறார்கள். 'யூத் எக்ஸ்சேன்ஜ் புரோகிராம்' (YEP) எனும் திட்டத்தின் கீழ் கல்லூரி மாணவிகள் கனடா, யு.கே., வியட்நாம், சிங்கப்பூர் போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று வந்துள்ளனர்.

200 மீட்டர் ட்ராக் கொண்ட பெரிய



விளையாட்டு மைதானம் இருக்கிறது. பெண்களின் தன்னம்பிக்கையையும் தற்காப்புத் திறனையும் அதிகரிக்கும் விதத்தில் கராத்தே வகுப்புகளும் நடத்தப்படுகின்றன. உடலை உற்சாகமாக வைத்திருக்க ஏரோபிக்ஸ் வகுப்புகளும் உண்டு. ஜிம் ஒன்றும் சிறப்பாக இயங்குகிறது.

தமிழகத்திலேயே 'பெண்களுக்கான படிப்பு மையம்' (Centre for Women Studies) எனும் அமைப்பு உள்ள ஒரே கல்லூரி இதுதான். இதன் மூலம் சமூகத்தில் பின்தங்கிய பெண்களுக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படுகிறது. கணினி மூலம் கல்வி என்பதும் இதில் உண்டு. சுயஉதவிக் குழுக்களும்

குலுக்கல் முறையில் ரூ.250/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

1. மல்லிகா ராம், ஈரோடு, 2. கௌரி பாஸ்கரன், மும்பை, 3. எம். நபிசாபேகம், திருநெல்வேலி. 4. இர. மீனாகோமதி, மதுரை. 5. ஜி. ஸ்வேதா கணேசன், ஹைதராபாத் - 58, 6. சந்த்யா நாகசுப்ரமணியன், திருச்சி -6, 7. ஆர். பிரேமா, பெங்களூரு, 8. என். சத்தியமூர்த்தி, நாமக்கல், 9. எம். உஷா, கோவை. 10. ச.இல. சுந்தரி, அவிநாசி, 11. பி. சுபா, கரூர், 12. எம். ஜோதி, திருச்சி-3, 13. நா. அலமேலு மங்கம்மாள், நாமக்கல், 14. கீதாஞ்சலி, கொல்கத்தா, 15. எம்.எஸ். தௌலத், சென்னை - 14, 16. எல். பூர்ணிமா, சென்னை - 32, 17. ப. உஷா, சென்னை - 33, 18. ஏ. மீனாட்சி அன்பழகன், வேலூர், 19. லலிதா, ஹைதராபாத், 20. ஆர். தனலக்ஷ்மி, திருச்சி - 1.

வெற்றிபெற்ற வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்!
கலந்து கொண்ட அனைவருக்கும் நன்றி!

ரூ.5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி - 2 முடிவு பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

மார்ச் 2008ல் வெளியான அறிவுப் போட்டி –2 விடைகள்

1. ஆஷா போன்ஸ்லே,
2. மதுரை,
3. மரியா ஷரபோவா,
4. ஒரே கட்சியைச் சேர்ந்தவர்கள்,
5. தமிழ்,
6. வைரஸ்,
7. ராஜசேகர்,
8. நேபாளம்,
9. அமீர்கான்,
10. சபரிமலைக்குச் செல்ல



இதில் பங்கேற்கின்றனர்.

டிஸ்லெக்ஸியா மையம் ஒன்றையும் நடத்தி வருகிறது கல்லூரி நிர்வாகம். டிஸ்லெக்ஸியா குறைபாடு கொண்ட 250க்கும் அதிகமான மாணவ மாணவிகள் +2 வரை இதில் படித்துப் பயன்பெறுகிறார்கள்.

நம் கவனத்தைக் கவரும் இன்னொரு அமைப்பு குழந்தைகள் மதிப்பீட்டு மையம் (Childrens Assessment Centre). இதில் பங்கேற்பது மனநலம் குன்றிய மாணவர்கள். கல்லூரியில் உள்ள மனவியல் துறை மாணவிகளுக்கும் இதன் மூலம் நேரடி அனுபவங்களும் பங்கேற்பும் கிடைக்கிறது.

'ரெமிடியல் வகுப்புகள்' என்பதும் இக்கல்லூரியின் சிறப்பு அம்சங்களில் ஒன்று. குறைவான மதிப்பெண்கள் பெற்ற மாணவிகளுக்கு மாலையில் கூடுதலான வகுப்புகள் எடுக்கப்படுகின்றன.

கல்லூரி என்றவுடனேயே இப்போதெல்லாம் 'பிளேஸ்மெண்ட் வாய்ப்பு எப்படி?' என்ற கேள்வியும் எழுந்துவிடுகிறது. இக்கல்லூரியில் 253 மாணவிகள் இந்தக் கல்வி ஆண்டில் இங்கு வேலை வாய்ப்பு பெற்றுள்ளனர். இந்த எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

கல்லூரிகளின் சாதனைகளில் நியாயமான பெருமை கொள்வதுடன், அடுத்தடுத்து என்று மேலும் மேலும் சிகரங்களை நோக்கிக் கல்லூரியை அழைத்துச் செல்கின்றனர் திரு மூசா ரஸா (தலைவர்), திரு ஃபைசுர் ரகுமான் சயீத் (தாளாளர்), திருமதி சஞ்ஜிதா ஹாரிஸ் (முதல்வர்) ஆகியோர்.

விரைவிலேயே விளையாட்டு மனவியல் (Sports Psychology) பிரிவின் பட்ட மேற்படிப்பும் இங்கு தொடங்கவிருக்கிறதாம். நவீன பரிசோதனைக்கூடங்கள், நூலகம், உடனடி மருத்துவ உதவி, போதிய இருக்கைகள் கொண்ட அரங்கம் என்று பலவிதங்களிலும் முழுமையான தொரு கல்லூரியாகத் திகழ்கிறது நீதிபதி பஷீர் அகமது சயீத் கல்லூரி.

மேலும் விவரங்களுக்கு:
முதல்வர்: (044) 2435 0395
நிர்வாக அலுவலகம் : (044) 2436 4152

தாயை ஏன்

அனுஷா நடராஜன்

எல். மோஹனசுந்தரி கோபி, கிருஷ்ணகிரி.

மங்கையர் மலரை வார இதழாக்கினால் என்ன?

இப்போதே அது, வார இதழ்தானே? ஆர'வார' இதழ்!

விஜயலட்சுமி சுப்பிரமணியன், சூளைமேடு.

நளபாகப் போட்டி, அறிவுத் திறன் போட்டி கூப்பன்களை ஒரே உறையில் வைத்து அனுப்பலாமா? எண்ணற்ற வாசகியருக்கு உபயோகமா இருக்குமே!

தாராளமாக அனுப்பலாம். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை. அஞ்சல் உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி + அறிவுத் திறன் போட்டி என்று மறக்காமல் குறிப்பிடவும். பிரித்தெடுக்க வசதியாக இருக்கும்.



படம் : புதூர் சரவணன்

மஞ்சுளா ராமசாமி, கடலூர்.

28 வருடமாக வெளிவந்த இம்மாத இல்லத்தரசியை நிறுத்த என்ன காரணம்? இம்மாத இல்லத்தரசி பகுதி இல்லாத மங்கையர் மலர் பொலிவிழந்தது போல் காணப்படுகிறதே?

விரைவில்... உங்கள் அபிமான இம்மாத இல்லத்தரசி பகுதி, புதிய கமகமப்புடன்... சம்திங் ஸ்பெஷலாக வரவிருக்கிறது... அதுதான் காரணம்! அது மட்டுமே காரணம்!

கல்யாணி கணேஷ், புதுதில்லி.

மங்கையர் மலரில் நளபாகப் போட்டி, சமையல் போட்டி இன்னும் ஏதாவது போட்டிகளில் பரிசு விழுந்தால், அந்த நபர் மறுபடி போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முடியுமா? ஒருவருக்கு ஒரு தடவைதான் சான்ஸ் என்று ஏதாவது விதிமுறை உண்டா?

எந்தப் போட்டியாக இருந்தாலும், யார் வேண்டுமானாலும், எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம். அதிர்ஷ்ட தேவதையின் கடைக்கண் பார்வை உங்கள் மீதிருக்க, யார் என்ன செய்துவிட முடியும்? கலக்குங்க கல்யாணி!

வி. சிவசுந்தரி, ஒசூர் - 2.

ஏப்ரல் ஃபூல் ஆன அனுபவம் உண்டா?

ஏப்ரலில் ஆகவில்லை! ஏழு மாதம் கழித்து ஆனேன். என் கல்யாணம் நவம்பரில் நடந்தது!





கே.எஸ். கிருஷ்ணவேணி,

கும்பகோணம் - 1.

மறைந்த எழுத்தாளர் ஸ்டெல்லா புரூஸ் குறித்து..?

அவரது 'மாயநதிகள்' தொடர்கதையை வாசித்துக் கொண்டே, கோடம்பாக்கம் ஸ்டேஷனில் இறங்க வேண்டியவள், அப்படியே சேத்துப்பட்டு வரை போய் விட்டேன். பிறகு இறங்கி, எதிர்சாரி ரயில் பிடித்து அலுவலகம் வந்ததும் ஸ்டெல்லா புரூஸுக்கு ஃபோன் செய்து விஷயத்தைச் சொன்னேன். சந்தோஷமாக வருத்தப்பட்டார்!

சீனு. சந்திரா, பாபநாசம்.

'தந்தையர் நாடென்னும் போதினிலே' என்று தாயைக் குறிப்பிடாமல், பாரதி பாடியது ஏன்?

மகாகவியார் இருக்காரே... அவருக்குப் புதுசா ஏதாவது வார்த்தைகளைப் போட்டு ஃபோர்ஸா சொல்லப் பிடிக்கும்! 'என் பூட்டன், பாட்டன், அப்பன் சொத்துடா!' என்று வீரமாக மீசையை முறுக்கிச் சொல்ல நினைத்திருப்பார். 'செந்தமிழ் நாட்டுக்கு... தந்தையர் நாடு...' என எதுகை மோனையோடு, 'தாட் ஃபோர்ஸு'ம் சேர்ந்து கொண்டதில், அப்படி ஒரு வார்த்தை வந்து விழுந்தே விட்டது. நம் மனதில் பதிந்தே விட்டது.

குறிப்பிடவில்லை?



எஸ். செல்வகுமார்,

கடப்பேரி.

ஒரு பெண்ணுக்குத் தேவை அழகா.. அறிவா.. அன்பா?

மூணு சுழி 'ண்'!

சாத்தூர் எம். செல்லையா,

சாத்தூர்.

கடம், மிருதங்கம், கஞ்சிரா, வயலின்.. தனி ஆவர்த்தனத்தில் அனுஷா லயிப்பது எதில்?

தவிலை விட்டுட்டீங்களே! ஹரித்துவாரமங்கலம் ஏ.கே. பழனிவேல் குமுக்கி வாசிக்கப் பாத்திருக்கீங்களா! வலைப்பட்டியின் தவிலிலிருந்து பொரியும் நாதத்தைக் கேட்டிருக்கீங்களா?

வே. சரளா ராஜகோபாலன்,

திருவான்மியூர்.



சாந்தா டீச்சர் ரவியை மிரட்டிக் கொண்டிருந்தாள். ''இன்னும் ஏன் டியூஷன் ஃபீஸ் கட்டலை. நாளைக்கு மறக்காம எடுத்துட்டு வந்துடு.''

''அந்தப் பையனைப் பார்த்தால் ஏழையா தெரியுதே? நீ டியூஷன் ஃபீஸ் வாங்கறதுல இவ்வளவு கறாரா இருக்கத்தான் வேணுமா?'' என்றாள் சாந்தாவின் தோழி கமலா.

''கமலா, இலவசமா கிடைக்கிற எதுக்குமே மதிப்பில்லை. இலவசமா சொல்லிக் கொடுத்த பொழுது, இந்தப் பையன் ஒழுங்காவே வர மாட்டான். ஃபீஸ் வாங்க ஆரம்பிச்சதுல இருந்து தவறாம வர்றான். நம்ம ஜனங்க சைக்காலஜி இது! இவன் கொடுக்கிற பணத்தைச் சேர்த்துக்கிட்டு வர்றேன். ரவியின் மேல் படிப்புக்கு உதவுமே?'' என்ற தோழியைப் பார்த்து பெருமிதப்பட்டாள் கமலா.

- பா. ஸோஃபியா,
சென்னை - 53.

சமீபத்தில் உங்களைக் கவர்ந்த பெண் யார்?

பத்தாம் வகுப்பு பரீட்சை எழுத வீட்டிலிருந்து டூ-வீலரில் உற்சாகத்துடன் கிளம்பிய அந்த மாணவி, தேர்வு அறைக்கு வந்து இறங்கியதோ டிரிப்ஸ் பாட்டிலுடன்.

சென்னை, ஆசான் மெமோரியல் பள்ளி மாணவியான ஷாலினி, தமிழ்ப் பரீட்சைக்கு இன்னும் அரை மணி நேரம் இருக்கும் போது, சாலை விபத்தில் சிக்கிக் கொள்ள, காலில் பலத்த காயம். மருத்துவ மனையில் சேர்க்கப்பட்ட ஷாலினி 'தேர்வை எழுதியே ஆகணும்' என்று உறுதியாக இருக்கவே, சிறப்பு அனுமதி தரப்பட்டு, பரீட்சை எழுதியிருக்கிறார். மயக்கம், வலி இரண்டையும் பொறுத்துக் கொண்டு ஷாலினி பதில்களைச் சொல்லச் சொல்ல, ஒன்பதாம் வகுப்பு மாணவன் ஒருவன் பரீட்சை எழுதித் தந்திருக்கிறான். தேர்வு முடிந்ததும், நேராக மருத்துவ மனைக்கு வந்து உடனடியாக ஒரு பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி செய்து கொண்டிருக்கிறார் ஷாலினி. அடுத்த பரீட்சையை ஆம்புலன்ஸில் போய் எழுதுவாராம்! சபாஷ் ஷாலினி! ஷாலினியின் மன உறுதிக்குத் துணையாக நின்ற அனைவருக்கும் ஹேட்ஸ் ஆஃப்!

எஸ். விஜயராணி, ஒசூர் - 2.

நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் தமிழ் வார்த்தை என்ன?

நான் மட்டுமா? சும்மா எல்லாருமே சொல்ற வார்த்தைதானே? அதிலும் ரஜினிகாந்த் கொஞ்சம் அழுத்தம் கொடுத்து உச்சரித்ததும் அதிரும்ல அந்த வார்த்தை தான்! ''சும்மா சாப்பிடு'', ''சும்மா இந்தப் பக்கமா வந்தேன்'', ''ஏன் சும்மா நிக்கறே?'', ''சும்மா சொன்னேன் ஸார்'', ''சும்மா விடுவியா'', ''சும்மா சும்மா கேட்டுக்கிட்டு'', ''ஹை... சும்மா!'' ''சும்மாதான் இருக்கியா?'' ''சும்மாதானே போறே..?'' இப்படி வேடிக்கையாகவும் விவகாரமாகவும் எத்தனை சும்மா? எவ்வளவு அர்த்தம்?

[அது சரி... சும்மா... தமிழ் வார்த்தையா?]

கலைமகள் வந்தாள்!



நாலு வருஷத்துக்கு முன்னாடி, ப்ளஸ் டூ படிச்ச பொண்ணு ஒருத்தி, என்கிட்ட வந்து கிளி ஜோசியம் கேட்டா. நானும் என்னோட சிவந்த மூக்கையும், சூப்பர் அறிவையும் பயன்படுத்தி, நல்லதா ஒரு சீட்டு எடுத்துப் போட்டேன். அதுல சரஸ்வதி படம் வந்துருச்சு. உடனே, ''தோ பாரும்மா! உன்னோட ராசிக்கு சாட்சாத் கலைவாணியே வந்திருக்கா. உனக்கு இனிமே நல்ல காலம்தான். நீ உடனே இந்திராகாந்தி காலேஜுல போய் சேரு!''னு இறக்கையை 'படபட'னு அடிச்சுக்கிட்டே சொன்னேன். இப்ப அந்தப் பொண்ணு, ''நீ சொன்ன மாதிரியே படிச்சு, பெரிய வேலை கிடைச்சுடுச்சு. இப்ப அமெரிக்காவுல இருக்கேன். தாங்க்ஸ் கிளியம்மா!''னு ஈமெயில் அனுப்பியிருக்கா.

புத்திசாலிப் பொண்ணுங்க எல்லாம் படையெடுத்துப் போகிற ஒரே கலை வாணிக் கூடம் திருச்சி, ஸ்ரீமதி இந்திரா காந்தி கல்லூரிதான்! நெல்மணிக்கு ஆசைப்பட்டு இதைச் சொல்லலீங்க..! சத்தியமா சொல்றேன்... சரஸ்வதி சாட்சியா சொல்றேன்... கீ! கீ!

தேசியக் கல்லூரி நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களால 1984ல் துவக்கப் பட்டது ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி கல்லூரி. அடுத்த வருஷம் வெள்ளி விழா கொண்டாடப்போற கல்லூரி. இக்கல்லூரி யின் ஸ்தாபகர் வித்யா சேவா ரத்னம் அமரர் திரு.கே. சந்தானம் அவர்கள்.

இளங்கலை பட்டப் படிப்பு

இந்தக் கல்லூரியில் இளங்கலை பட்டப் படிப்புகளுக்கு, பி.சி.ஏ., கம்ப்யூட் டர் சயின்ஸ், தகவல் தொழில்நுட்பம், இயற்பியல், கணிதம், இன்டஸ்ட்ரியல் எலக்ட்ரானிக்ஸ், நுண்ணுயிரியல், உயிர் வேதியியல், ஃபேஷன் டெக்னாலஜி அன்ட் காஸ்ட்யூம் டிசைனிங், வணிக வியல், பி.பி.ஏ., பி.ஏ. பொருளாதாரம், பி.காம்., பி.காம். பிஎம்., பி.லிட் தமிழ் அப்படின்னு ஏகப்பட்ட துறைகள் உங் களை வரவேற்கக் காத்திருக்கு. இந்தக் கல்வி ஆண்டுல இளநிலை அனிமேஷன் அன்ட் கிராஃபிக்ஸ் பட்டப்படிப்பும் ஆரம்பிக்கப் போறாங்க!

முதுகலை பட்டப்படிப்பு

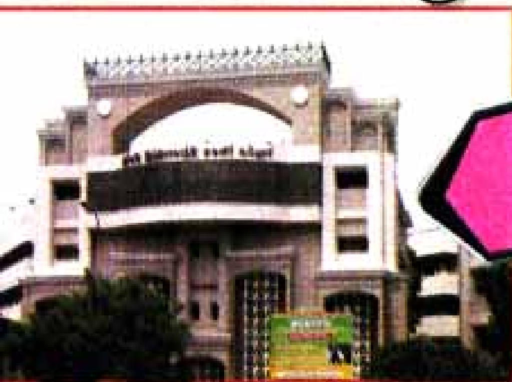
முதுகலை பட்டப் படிப்புலயும் பல துறைகள் இருக்கு. அது ஒவ்வொண்ணும்

புத்திசாலிப் பெண்களின் படையெடுப்பு!



பட்டை தீட்டிய வைரத் துக்குச் சமம். அதாவது எம்.சி.ஏ., (AICTE approved) எம்.பி.ஏ., (AICTE approved) எம்.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எம்.எஸ்ஸி.,

காலேஜ் கைடு... ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்



ஸ்ரீமதி இந்திராகாந்தி மகளிர் கல்லூரி. திருச்சி.

இன்ஃபர்மேஷன் டெக்னாலஜி, கணிதம், ஃபிஸிக்ஸ், மைக்ரோபயாலஜி, பயோ கெமிஸ்ட்ரி, எம்.எஸ்.டபிள்யூ, மாஸ்டர் ஆஃப் சோஷி யல் ஒர்க்ஸ், ஹெல்த் கேர் அண்ட் ஹாஸ்பிடல் மேனேஜ்மெண்ட், வணிகவியல் போன்ற வேலை வாய்ப்புக்கு முழு

இதரத் துறைகள்

முதுகலை பட்டயப் படிப்புக் கான PGDCA, PGDBI, PGDE - Commerce போன்றவையும், பட்டயப் படிப்பு களில் Fashion Technology, Yoga, BPO (Business Process Outsourcing), போன்ற வையும், சர்டிஃபிகேட் படிப்பு பிரிவுல Data Entry Operations, Beauty Culture & Health Care போன்றவைகளும் திறம்பட செயல்பட்டு வருகின்றன.



* முனைவர் கே. மீனா, முதல்வர்

"குடும்ப அமைப்பிலும், சமூக அமைப்பிலும் பெண்களின் நிலையும் சிந்தனைகளும் உயர அவர்களுக்கான கல்வியும், வேலை வாய்ப்புகளுமே அஸ்திவாரங்கள் ஆகும். அந்த அஸ்திவாரத்தை ஆழமாகவும், திடமாகவும் அமைத்துத் தருவதுதான் எங்கள் கல்லூரியின் நோக்கம்."



* எஸ். குஞ்சிதபாதம், செயலர்.

"தொழில் நிறுவனங்களுக் கிடையே தொடர்பு ஏற்படுத்தி Career Guidance and Placement Cell மூலமாக, Industries Institution - Interaction ஏற்படுத்தி, கல்லூரி மாணவிகளுக்கு மிக எளிதாக வேலை வாய்ப்புக்கு உறுதுணையாக இருந்து வருகிறோம்!"

உத்தரவாதம் தரக்கூடிய படிப்புகள்.

ஆராய்ச்சித் துறைகள்

ஆராய்ச்சி படிப்புக்குனு எம்.ஃபில்., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், எம்.ஃபில் காமர்ஸ், பி.எச்.டி. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் போன் றவை உள்ளன.

ஐ.ஜி. காலேஜ் ஸ்பெஷாலிடி!

சுமார் 700 கம்ப்யூட்டர்களைக் கொண்ட நவீன கம்ப்யூட்டர் மையங்கள் இங் கிருக்கு. எல்லாப் பெண்களுக்கும் கம்ப் யூட்டர் கல்வியில் கட்டாய பங்களிப்புத் தரப்படுகிறது. இது இவங்களோட ஸ்பெஷாலிடி.

மேலும் விவரங்களுக்கு : டெலிஃபாக்ஸ் (0431) 2702797, 2701453
Mobile : 94434 24441 Website : www.sigc.edu email : sigctr@gmail.com

கவிதை

அன்புள்ள அப்பா!



ஆனா ஆவன்னா எழுத
சொல்லிக் கொடுத்த அப்பா...
அன்புடன் கேட்ட அனைத்தையும்
வாங்கித் தந்த அப்பா...
தோளில் சுமந்து திருவிழாவுக்கு
அழைத்துப் போன அப்பா...
படிப்பு ஏறவில்லை எனக்கு என
பரிதவித்துப்போன அப்பா...
விழ வேண்டியவர் காலில் விழுந்து
வேலை வாங்கித் தந்த அப்பா...
சகோதரிகள் திருமணத்துக்காக
கோட்டை வீட்டை விற்ற அப்பா..
எனக்கேற்ற பெண்ணைத் தேடி
மணமுடித்து வைத்த அப்பா...
இந்த ஞாபகங்களையெல்லாம்
பின்னுக்குத் தள்ளிவிட்டு
விஸ்வரூபமெடுத்து நிற்கிறது
அவர் வீட்டுச் சென்ற
இரண்டு லட்சம் கடன்!

- ஆர். மாலதி தமன், சென்னை - 106.



நலம் தரும்

திண்டுக்கல் சர்க்கரை நோய் கல்வி மற்றும் ஆராய்ச்சி மையத்தின் வெளியீட்டு ஒன்றில் தரப்பட்டிருந்த எளிய உடற்பயிற்சிக் குறிப்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன... போதிய இடமின்மை, நடைப்பயிற்சிக்கான வசதியான பாதையின்மை, அவசர வாழ்க்கை முறை, கால்வலி, முதுகுவலி போன்றவற்றால் ரெகுலராக வாக்கிங் போக முடியாதவர்கள் இவற்றை முறையாகக் கடைப்பிடித்தால் நடைப்பயிற்சியினால் பெறும் பயன்களை எளிதாகப் பெறலாம்.





1. தரையில் செளகரியமாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும் படத்தில் காட்டியபடி மார்பின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். மூச்சை மூக்கு வழியாக நன்றாக உள்ளே இழுக்கவும். 5 நொடிகள் அப்படியே நெஞ்சை நிறுத்தி





உடற்பயிற்சிகள்!

வைக்கவும். பின்பு உள்ளே இழுத்த மூச்சுக் காற்றை முடிந்தளவு வாய் வழியே ஊதி வெளியேற்றவும். மூன்று முறை இப் பயிற்சியினைச் செய்யவும்.

2. தலையைத் தாழ்த்தி நாடியை நெஞ்சுடன் சேர்த்து இருப்பது போல் வைத்துக்கொண்டு, தலையை வலது பக்கமாக முழுவட்டமாகச் சுழற்றவும். இதனை மூன்று முறை செய்துவிட்டு, அதே பயிற்சியை இடதுபக்கமாக மூன்று முறை செய்யவும்.

3. கைகளை உடம்பின் இரு பக்கங்களிலும் தளர்ச்சியாகத் தொங்கும் படி வைத்துக் கொண்டு, தோள் பட்டைகளை மட்டும் படத்தில் காட்டியுள்ள படி எவ்வளவு தூக்க முடியுமோ அந்தளவுக்குத் தூக்கி 5 நொடிகள் நிறுத்தவும். பின் தளர்ச்சியடையச் செய்து தோள்பட்டைகளைக் கீழ் இறக்கவும். இதனையும் மூன்று முறை திரும்பச் செய்யவும்.













4. கைகளை படத்தில் காட்டியுள்ளபடி தோள்பட்டையில் வைத்துக் கொள்ளவும். முழங்கை இரண்டையும் முதலில் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். 5 நொடிகள் இப்படி வைத்திருந்து பின், முழங்கைகளைப் பக்கவாட்டில் அகற்றவும். பக்கவாட்டிற்கு வந்ததும் எவ்வளவு முடியுமோ அந்தளவு பின்நோக்கிக் கொண்டு செல்லவும். பின் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். இதனையும் 3 முறை அடுத்தடுத்துச் செய்யலாம்.

5. படத்திலுள்ளதைப் போல கைகளைத் தோள் பட்டையில் வைத்துக் கொண்டு பக்கவாட்டில் முழங்கை நுனிப் பகுதியை வட்டமாகச் சுழற்றவும்.

6. உள்ளங்கைகளை ஒன்றன் மீது ஒன்று வைத்து, அவற்றைச் சேர்த்து நெற்றியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை அசைக்காது நெற்றியை உள்ளங்கை மேல் அழுத்தவும். தலை அசையாதவாறு அதற்கு இணையாக உள்ளங்கையை நெற்றியில் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு 3 முறை இதைத் திரும்பச் செய்யவும்.

7. கைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்த்துக் கொண்டு தலையின் பின்பகுதியில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை அந்தக் கைகளின் உள்ளங்கையில் அழுத்துமாறு பின்நோக்கித் தள்ளவும். தலை பின்நோக்கி நகராதவாறு கைகளை பலமாக வைத்துக் கொள்ளவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு 3 முறை திரும்பச் செய்யவும்.

8. வலது உள்ளங்கையைத் தலையின் வலது பக்கம் மற்றும் வலது கன்னத்தில் படுமாறு வைத்துக் கொள்ளவும். தலை நகராதவாறு உள்ளங்கையால் தலையை இடதுபக்கம் தள்ளவும். அதற்கு இணையாக தலையால் உள்ளங்கையை வலது பக்கம் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் அப்படியே வைத்திருக்கவும். பின்பு தளர்த்தவும். இவ்வாறு மூன்று முறை திரும்பச் செய்யவும். பின் அதேபோல் இடது உள்ளங்கையை வைத்து இடது பக்கத்தில் அதே பயிற்சியை மூன்று முறை செய்யவும்.

9. கைகளைத் தரைக்கு இணையாக நெஞ்சுக்கு நேராக, படத்தில் காட்டியபடி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இரு கை விரல்களையும் கொக்கி போல் கோர்த்துக் கொண்டு இருபக்கமும் சமமான அளவில் இழுக்கவும். 3 நொடிகள் வைத்திருந்து பின் தளர்த்தவும். இதனை 3 முறை திரும்பச் செய்யவும்.

10. உள்ளங்கைகளை ஒன்றுடன் ஒன்று ''சாமி கும்பிடுவதை''ப் போன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் சம அளவில் அழுத்தவும். 3 நொடிகள் வைத்திருந்து பின் தளர்த்தவும். இதனையும் மூன்று முறை செய்யலாம்.

நன்றி : 'சர்க்கரையில் அக்கறை'
தகவல் : ஆர். சுசீலா, நங்கநல்லூர்.

வேண்டிய எடை

பெண்கள் என்றாலே தினம் ஒரு புதிய ஆடை அணிந்து செல்லும் கனவு இருக்கும். அதுவும் கல்லூரி மாணவி என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். ஆனால் அதை செயல்படுத்தும் வசதியும், வாய்ப்பும் எவ்வளவு பேருக்கு அமைந்து விடும் என்கிறீர்களா? நியாயம்தான். ஆனால் அநியாயம் என்னவென்றால் அப்படி ஒரு வசதி இருந்தும் ப்ரியாவினால் மகிழ்ச்சிப்பட முடியவில்லை.

மிகவும் வசதியான குடும்பத்தில் பிறந்தவர் ப்ரியா. ஆனால் என்ன பிரயோஜனம்? 101 கிலோ எடை கொண்ட அவரால் ஜீன்ஸ் அணிய முடியுமா? பார்க்க சகிக்காதே. புடவை அணிந்து கொண்டாலோ 'ஆன்ட்டி' என்று பிறர் அழைப்பதற்குத் தகுதியான தோற்றம்! கொடுமை என்னவென்றால் அவரது பொங்கி வழியும் தசைகள் காரணமாக பலரும் அவளை ஓர் உதவிப் பேராசிரியராக எண்ணி வணக்கம் செலுத்தியதுதான். போதாக்குறைக்கு மிகப் பெரிதான முகம், அகன்ற தோள்கள், தடித்த கைகள், பருத்த இடுப்பு என்று அவர் தோற்றத்தில் பல்வேறு குறைபாடுகள்.

இதனாலெல்லாம் மனம் உடைந்த ப்ரியா எப்போதும் சோர்வுடன் பாடங்களிலும் கவனம் செலுத்த முடியாதபடி மாறத் தொடங்கினார். அந்த நிலையில்தான் **ஸ்லிம் & கேர்** நிறுவனத்தின் ரிஷிதாவிடம் வந்து சேர்ந்தார். இதற்கு முன்பே சில எடைக் குறைப்பு நிறுவனங்களுக்குச் சென்று தோல்வி கண்டவர் ப்ரியா. "உங்கள் எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் தீர்வு இருக்கிறது" என்பது போல் ரிஷிதா அவருக்கு நம்பிக்கை அளித்தார்.

28 சிட்டிங்குகள். எவ்வளவு எடையை ப்ரியாவால குறைத்திருக்க முடியும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? 36 கிலோ! அவரது வயிறு உள்வாங்கி சமனாக, தோல் பொலிவு பெற, பார்ப்பதற்கே வெகு அழகான உருவத்தோடு திரும்பிச் சென்றார். ஃபேஸ்லிப்டிங் வகுப்பிலும் சேர்ந்து கொண்டதால் அவர் முகம் பளிச்சென்றாகி விட்டது. அவரது தோள்கள், கைகள் ஆகியவை உரிய வடிவம் பெற்றன. டபுள்-சின், கண்களுக்குக் கீழே உள்ள கருவளையங்கள் ஆகியவை மறைந்து விட்டன.

இப்போது விரும்பிய ஆடையை அவரால் அணிய முடிகிறது. படிப்பிலும் வெகு முன்னேற்றம்.

வேண்டும் உடலமைப்பு

ஐ.டி. துறையில் வேலை செய்பவர்களுக்கு என்னவெல்லாம் கஷ்டம் என்பது நமக்குத் தெரியும். மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்தவாறே வேலை. பீட்ஸாவும், கூல் டிரிங்ஸூம்தான் முக்கிய உணவு வகைகள். ராதாவுக்கு உடல் பெருத்துப் போனது. வேலை, அதிக சம்பளம் போன்றவற்றால் உடல் உருண்டை போல் ஆனதை ராதா முதலில் உணரவில்லை. ஆனால் அவளைப் பெண் பார்க்க வந்தவர்களெல்லாம் அடுத்தடுத்து 'ஸாரி' கூறிவிட்டு நகர்ந்த போதுதான் ராதாவுக்கு விபரீதம் புரிந்தது.

ரிஷிதாவிடம் அவர் வந்தது விளம்பரத்தைப் பார்த்துத்தான். "கவலை வேண்டாம்" என்று கூறி பயிற்சி வகுப்புகளில் சேர்த்தார் ரிஷிதா. நாளடைவில் முப்பது கிலோ எடை ராதாவிடமிருந்து பிரியாவிடை பெற்றுச் சென்றது. இன்று நல்லதொரு இடத்தில் அவருக்கு திருமணம் நிச்சயமாகியிருக்கிறது.

பல எடைக் குறைப்பு நிறுவனங்கள் இருக்க, **ரிஷிதாவின் ஸ்லிம் & கேர்** நிறுவனத்தில் என்ன ஸ்பெஷல்? இதோ ஒரு சின்னப் பட்டியல்:

- ★ இது பெண்களுக்கான வகுப்புகள் மட்டுமே. இங்குள்ள டாக்டர், டயட்டீஷியன் ஆகியோர் கூட பெண்கள்தான்.
- ★ வருபவர்கள் குறித்த தகவல்கள் நூறு சதவீதம் ரகசியமாக வைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.
- ★ ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் திறந்திருக்கிறது.
- ★ உங்களுக்கு வசதியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.
- ★ ஜாகிங், வாக்கிங் போன்ற பயிற்சிகள் அவசியமில்லை.
- ★ உணவு முறையில்கூட எளிதான மாறுதல்கள் மட்டுமே.
- ★ வகுப்புகள் முடிந்த பிறகும் உங்கள் வடிவத்தை அப்படியே வைத்திருக்க எளிய ஆலோசனைகள்.
- ★ இங்குள்ள கருவிகளை பயன்படுத்துவதால் எந்தப் பக்க விளைவுகளும் இருப்பதில்லை.
- ★ உடல் நலத்தோடு தன்னம்பிக்கையும் கிடைக்கிறது.



தொடர்பு கொள்ள:

ரிஷிதா, தி.நகர், சென்னை-17.

தொலைபேசி எண்கள்: (044) 24332838 / 94444 13224

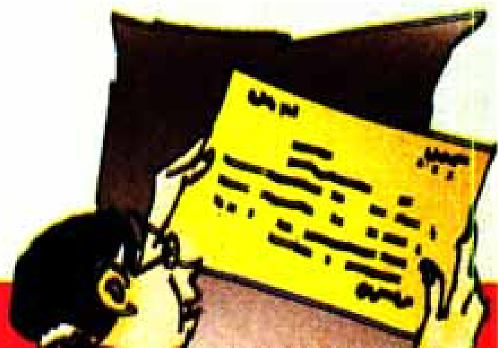
Advt



பெண்கள் மட்டும்

திருமணமான புதிதில்...	சில ஆண்டுகள் கழித்து...
(கணவன் கூப்பிடாத போதே) என்னங்க... கூப்பிட்டீங்களா? இதோ வரேன்.	(கூப்பிடும்போது) நான் வேலையா இருக்கேன். இங்கே வந்து சொல்லிட்டுப் போங்க. அங்கே இருந்தே அலறாதீங்க!
எங்கம்மாவைப் பார்க்கணும்போல இருக்கு. நீங்களும் வாங்க. ரெண்டு நாள்ல வந்துட லாம்.	நானும் குழந்தைகளும் போறோம். 10 நாள் கழிச்சு நீங்க வந்தா போதும். புரியுதா?
உங்களுக்குப் பிடிக்காத கத்தரிக்காய் எனக்கும் வேணாம். இனிமேல் செய்ய மாட்டேன்.	எனக்குக் கத்தரிக்காய் பொரியல். உங் களுக்கு எதுவும் பண்ணலை; ஊறுகாய் வெச்சுக்கிட்டு சாப்பிடுங்க.
எனக்குப் புடைவையை நீங்கதான் செலக்ட் பண்ணி வாங்கணும்.	இது ஒரு கலர்னு செலக்ட் பண்ணிட்டு வந்திருக்கீங்களே. ம்ஹூம்.
அத்தை லெட்டர் போட்டிருக்காங்க.	உங்கம்மாகிட்டேர்ந்துதான் லெட்டர்.
உங்க ஹேர்ஸ்டைல் ரொம்ப அழகா இருக்கு.	எவ்வளவு நேரம் தலையை வாருவீங்க; கிளம்புங்க சீக்கிரம். நல்லாதாங்க இருக்கு
நீங்க சிரிக்கும்போது பல் வரிசை அழகா இருக்கு.	எது சொன்னாலும் சிரிச்சே மழுப்பிடுவீங்களே!
உங்க வீட்டுல எல்லாரும் ரொம்ப கலகலப்பான டைப். நல்லா பேசறாங்க.	உங்க வீட்டு மனுஷங்ககிட்ட பேசி ஜெயிக்க முடியுமா?
(சினிமாவிற்குக் கூப்பிடும்போது) ஓ.கே. நான் ரெடி போகலாம்.	நான் கிரைண்டருக்கு அரிசி ஊறப்போட்டு இருக்கிற அன்னிக்குத்தான் அக்கறையா சினிமாவுக்குக் கூப்பிடுவீங்க. நீங்க போங்க.

என் தோழியின் மகளுடைய திருமணம் இரண்டு வருடங்கள் முன் நடந்தது. தனது மகள் கருத்தரித்துள்ளாள் என்பதை தெரியப்படுத்த என் தோழி எழுதிய அஞ்சலட்டை என்னைக் கவர்ந்தது. "திஸ் கார்ட் இஸ் ப்ரெக்னென்ட்



சமைளச்சவங்களா?



-பூரணி விஜயகுமார், கரூர்

பல ஆண்டுகள் கழித்து...
காதில் வாங்குவதே இல்லை!
போறவளுக்கு வர்ற வழி தெரியும். நானே வருவேன். யாரும் வர வேண்டாம்.
இன்னைக்குக் கத்தரிக்காய் மட்டும்தான். பிடிச்சா தின்னுங்க. இல்லைன்னா போங்க.
புடைவையா? அதெல்லாம் எப்பவோ வாங்கிட்டேன். நீங்க 600 ரூபாய் பணத்தை மட்டும் வெட்டுங்க.
உங்களை பெத்த இம்சை மகராசிதான்!
போதும், போதும். வாரி வாரி தலை சொட்டையானதுதான் மிச்சம்.
எப்போ பார்த்தாலும் என்ன ஈ...? கொசு நுழைஞ்சுடப் போகுது! வாயை மூடுங்க!
உங்க பரம்பரையே ஓட்டை வாய்தானோ?
சினிமாவும் வேணாம். டிராமாவும் வேணாம். என் பொழப்பே சினிமா எடுக்கறாப்புல இருக்கு.

வித் தி நியூஸ், தட் மை டாட்டர் ஹேஸ் கன்சீவ்டு டு பி இன் தி ஃபேமிலி வே ஆஃப் பிகெட்டிங் எ சைல்ட்"

ஆங்கிலத்தில் கருத்தரித்தலுக்கு

எவ்வளவு வார்த்தைகள் உண்டோ, எல்லாவற்றையும் ஒரே வாக்கியத்தில் கொட்டி கோவையாக எழுதியது அருமை!

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி, கும்பகோணம்.

கருத்தறி(ரித்)ந்த கடிதம்!



தேவையான பொருட்கள்

- வீடுகளில் தரையில் ஒட்டப் பயன்படுத்தப்படும் ஃப்ளோர் டைல் (அ) மரத்துண்டு (அ) மண் பானை மூடி (எது கிடைக்கிறதோ அதில்

அழகூட்டும்


1


2


3


4

செய்முறை :

டெக்கோபேஜ் ஆர்ட் என்பது பிரபல ஜப்பானியக் கலை. இந்தக் கலைக்கு நமக்குப் பெரிய அளவில் ஓவியம் வரையத் தெரிந்திருக்க வேண்டாம்.

வாழ்த்துமடல் உங்களுக்கு நிறைய வந்திருக்கும். அதில் உங்களுக்குப் பிடித்த காட்சியை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதில் எந்தப் பகுதி வேண்டுமோ அதைக் கிழித்து எடுக்கவும். கத்தரிக்கோல் உபயோகப்படுத்தாமல் கையாலேயே கிழித்து எடுக்கவும்.

சரிசமமாக இல்லாமல் கொஞ்சம் கோணலாக ஆர்டிஸ்ட்டிக்காகக் கிழித்துக் கொள்ளவும்.

அதைப் பின்புறம் திருப்பவும். நீரில் கையை நனைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் படம் மெலிதாகும். படம் கிழிந்து விடாமல் ,அதே சமயம் மெல்லியதாகும்படி மெதுவாக, ஜாக்கிரதை யாகச் செய்யவும். நம் போஸ்டர் அல்லது வாழ்த்து மடல் கொஞ்சம் கனமாகத்தானே இருக்கும்! அதை


5


6



செய்யலாம்)

- வாழ்த்து மடல் (அ) அழகிய போஸ்டர் - விருப்பமான டிசைன்,
- ஃபேப்ரிக் பெயிண்ட் கலர் - பச்சை, வெள்ளை, பழுப்பு நிறம், கறுப்பு, நீலம், சிவப்பு,
- ஸ்பான்ஞ் - சிறிய துண்டு,
- பிரஷ் - எண் 2,
- பிரஷ் - வீணாகப் போன பிரஷ் எண் 6,
- வெள்ளைப் பசை - ஒட்டுவதற்கு,
- தண்ணீர் - சிறிது.

டெக்கோபேஜ் ஆர்ட்!

மெலிதான படமாக ஆக்குவதற்குத்தான் இப்படித் தண்ணீர் தெளித்துத் தேய்க்கின்றோம்.

ஐந்து நிமிடம் கழித்து, நாம் எடுத்துள்ள பேஸில் (base) அதாவது மரத்துண்டு அல்லது ஃப்ளோர் டைல்ஸ் அல்லது மண் சட்டி மூடி ஏதாவது ஒன்றில் வெள்ளைப் பசையைத் தடவவும். நடுவில் அந்தப் படத்தை ஒட்ட வேண்டும். ஒட்டும்பொழுது குமிழ்கள் வராமல் நன்றாக அழுத்தி ஒட்டவும். பத்து நிமிடம் காயவிடவும்.



இப்பொழுது மீதமுள்ள பகுதியில் நமக்கு விருப்பமான, சுலபமான, சின்னச் சின்ன உருவங்களை வரையலாம்.

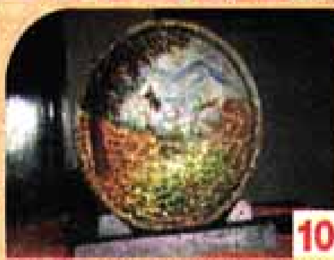
புல் தரை மாதிரி வருவதற்கு, வண்ணம் காய்ந்த (அ) வீணாகிப் போன எண் 6 பிரஷ்ஷை பச்சை நிற வண்ணத்தில் தோய்த்து எடுத்து, அங்கங்கே விடாமல் புள்ளி வைப்பது மாதிரி குத்தவும். அதாவது ஒத்தி ஒத்தி எடுக்கவும். இப்பொழுது அடர்ந்த புல்வெளி



8



9



10



எள்ளுப் பாட்டி - சுந்தரி அம்மாள், கொள்ளுப் பாட்டி - லக்ஷ்மி கிருஷ்ணன், பாட்டி - உஷா சங்கர சுப்ரமணியன், மகள் - வித்யா பிரபு, பேத்தி : ஸ்ரீநிதி.

தயாராகிவிடும்.

மீதமுள்ள கீழ்ப்பகுதியில் ஸ்பான்ஜ் துண்டை சிவப்பு, பழுப்பு நிறங்களில் தோய்த்து மேற்சொன்ன மாதிரியே ஒத்தி ஒத்தி எடுக்கவும். அழகான பரந்த புல் வெளி மாதிரி காட்சி தரும்.

பக்கவாட்டில் பழுப்பு, கறுப்பு நிறத்தில் அடர்த்தியான மரத்தை நம்பர் 2 பிரஷ் கொண்டு வரையவும். அதற்குக் கிளைகளையும் முன்பு சொன்ன, செய்த மாதிரியே வீணான பிரஷ்ஷால் ஆங்காங்கே பச்சை நிறத்தை ஒத்தி எடுத்தால், கிளை தயாராகிவிடும்.

விருப்பமானால் மலைக்கு நீலம், வெள்ளை என விருப்பமான நிறத்திலும், பறவைகளும் வரையலாம். மிகச் சுலபமாக என்ன வரையத் தெரியுமோ அதை வரைந்து 'பேஸ்' முழுவதையும் மறைத்துவிடவும். இப்பொழுது நாம் நடுப்பகுதியில் ஒட்டின வாழ்த்து மடலும், அதைச் சுற்றி வரைந்த படங்களும் 'மெர்ஜ்' ஆகி, அதாவது ஒன்றாகக் கலந்து மிக அழகிய பெயின்டிங் தயாராகிவிடும். முழுவதும் முடிந்ததும் எது நாம் வரைந்தது, எது ஒட்டிய வாழ்த்து மடல் என்றே தெரியாது. அனைத்தையும் நாமே வரைந்து, வண்ணம் தீட்டின மாதிரி மிக அழகாக இருக்கும்.

ஃப்ளோர் டைல்ஸ் அல்லது மரத்துண்டில் செய்திருந்தால் ஃபிரேம் செய்ய லாம். மண்சட்டி மூடி என்றால் ஃபிரேம் செய்யத் தேவையில்லை. ஏதாவது ஸ்டாண்டில் நிற்கவைத்துக் கொள்ளலாம்.

- சுதா செல்வகுமார்,
சென்னை - 92

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி

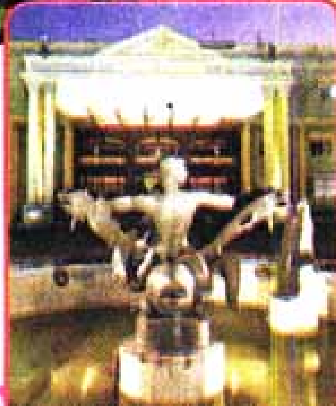
ஸ்ரீ சாய்ராம் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் கல்விக் குழுமம் தொழில்நுட்பம், பொறியியல், மருத்துவம் மற்றும் பள்ளிகள் ஆகிய 16 கல்வி நிறுவனங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

பாரம்பரியம் மிக்க, நடுத்தரவர்க்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த திரு. M.F.J. லயன் லியோமுத்து அவர்கள், 1995-ம் ஆண்டு துவக்கியதுதான் இந்த சாய்ராம் பொறியியல் கல்லூரி. தொலைநோக்குப் பார்வையில் கல்விக்கு சேவை செய்யும் நோக்கோடு ஆரம்பிக்கப்பட்ட இக்கல்லூரி மற்றும் கல்வி குழுமம், தமிழகத்தின் தலைசிறந்த முதல் பத்து நிறுவனங்களுக்குள் தன் பெயரையும், தரத்தையும் நிலைநாட்டியிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இளங்கலை பொறியியல் பிரிவில் சிறந்த 8 பிரிவுகளையும், முதுகலை பொறியியல் பிரிவில் 4 பிரிவுகளையும் கொண்ட இக்கல்லூரி, கடந்த 7 வருடங்களாக அண்ணா பல்கலைக்கழக தங்க மெடல்கள் மற்றும் ஏறத்தாழ 70க்கும் மேல் பல்கலைக்கழக ரேங்க் மாணவர்களையும் உருவாக்கியுள்ளது. சென்னை மாநகரிலேயே அமைந்துள்ள பொறியியல் கல்லூரிகளில் சிறந்த முதல் ஐந்து இடங்களுக்குள் ஒன்றாக இக்கல்லூரி திகழ்வது இதன் தனிச்சிறப்பு.

எங்கும் முதன்மை எதிலும்-மேன்மை!





ஒழுக்கம், கண்டிப்பு, சிறந்த ஆசிரியர்கள் (ஆசிரியர்களின் சராசரி அனுபவம் 12 வருடங்கள்) மற்றும் சிறந்த உள் கட்டமைப்பு, உயர்தர மிக்க ஆய்வக வசதிகள், வகுப்பறைகள் மற்றும் சுமார் 1200 கம்ப்யூட்டர்களை கொண்ட அனு மையங்கள் இவைதான் இக்கல்லூரியின் வெற்றிக்கு அடிப்படை. சுமார் 30,000 புத்தகங்கள் மற்றும் நேஷனல், இன்டர் நேஷனல் ஜர்னல்களை கொண்ட முழுவதும் குளிர்சாதன வசதியுடைய பரந்த கல்லூரி நூலகம் கல்லூரிக்கு பெருமைசேர்க்கிறது.

12 களங்களை உடைய வெளிவிளையாட்டு அரங்கம் மற்றும் உள் விளை

ஸ்ரீ சாய்ராம் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் கல்விக் குழுமம், சென்னை.

யாட்டு அரங்கங்களை கொண்ட 'ஸ்போர்ட்ஸ் காம்ப்ளெக்ஸ்' மற்றும் ஒரே நேரத்தில் 2000 பேர் அமர்ந்து உண்ணக் கூடிய உணவகம், இவை கல்லூரியின் மற்றும் சில தனிச்சிறப்பம்சங்கள்.

சுமார் 60 கல்லூரிப் பேருந்துகள் மாநகர் முழுவதும் மாணவர்கள் வசதிக்காக நிறம்பட இயங்குகின்றன.

இக்கல்லூரி நிர்வாகம் 'ப்ளேஸ்மெண்ட் செல் மற்றும் டிரெய்னிங்'கில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துவதால், இறுதி யாண்டு படிக்கும் மாணவர்களில் 95 சத விகிதம் பேர், படித்து முடித்து கல்லூரியை விட்டு வெளியேறும் போது பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் வேலைக்கான உத்தரவோடு செல்கிறார்கள். அதற்கு நிர்வாகம் உத்தரவாதமளிக்கிறது.

மாணவ மாணவியருக்கு தனித்தனியாக பாதுகாப்பு மிக்க ஹாஸ்டல் வசதிகள் உள்ளன. சுமார் 700 மாணவ மாணவிகள் இங்கு தங்கி பயிலுகின்றனர். சிறப்பு கண்காணிப்பாளர்கள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகளுடன் உடைய ஹாஸ்டல், மாணவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு மிகவும் திருப்தி அளிக்கும் வகையில் இயங்குகிறது.

நேஷனல் போர்ட் ஆப் அக்ரடிடேஷன் (NBA), டெல்லி வழங்கும் தரச் சான்றிதழையும், ISO 9001:2000 தரச் சான்றிதழையும் இக்கல்லூரி பெற்றுள்ளது.

இக்கல்லூரி மாணவர்கள் உலக அளவில் பல புதிய கண்டுபிடிப்புகளையும் பல சாதனைகளையும் படைத்துள்ளனர். அவற்றில் ஒரு சில :

1. 'இன்டலிஜெண்ட் ஐ கேன்' எனப்படும் கண் தெரியாதவர்களுக்கான வழிகாட்டும் சாதனம்.

2. கண் தெரியாதவர்கள் பயன்படுத்தும் கம்ப்யூட்டர் கீ போர்டு

3. முன்னாள் ஜனாதிபதி திரு. அப்துல்கலாம் வழங்கிய சிறந்த இளம் விஞ்ஞானிகள் விருதை பெற்ற இயந்திர பொறியியல் மாணவர்கள் தயாரித்த 'ஃப்யூயல் இன்ஜெக்சன் சிஸ்டம்'.

ஒவ்வொரு வருடமும் எல்லாப் பிரிவு இளங்கலை மற்றும் முதுகலை பொறியியல் மாணவர்களை ஊக்குவிப்பதற்காக முதல் மற்றும் இரண்டாமிடம் பெறும் மாணவர்களுக்கு ஸ்காலர்ஷிப்பாக சுமார் 14 லட்ச ரூபாய் கல்லூரி நிர்வாகத்தால் அளிக்கப்படுகிறது.

சிறப்பாக இயங்கும் தேசிய மாணவர் படை (NCC), நாட்டு நலப் பணித்திட்டம் (NSS) மற்றும் இளைஞர் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (YRC) இவை அனைத்தும் மாணவர்களை எல்லா வகையிலும் சிறந்தவர்களாக உருவாக்க ஆக்கபூர்வமாக இயங்கி வருகின்றன.

Wi fi இன்டர்நெட் வசதி மற்றும் இன்டஸ்ட்ரி இன்ஸ்டிடியூட் இன்டராக்ஷன் செல் ஆகிய வசதிகளும் இக்கல்லூரியில் உள்ளன.

கல்லூரி வளாகத்திற்குள் நுழைந்த எவருக்கும் இது ஒரு சிறந்த கல்வி நிறுவனம் என்ற எண்ணம் மட்டுமல்லாமல் ஒரு பாரம்பரியமிக்க கோவிலுக்குள் சென்று வெளிவரும் உணர்வு நிச்சயம் மேலோங்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு : Phone : 22380031, 22383322, Fax : 22387333
Website : www.srisairamengg.com email : sairam@srisairamengg.com



முன்பொரு காலத்தில், மிக அற்புத சக்தி வாய்ந்த தேவதைகள் ஒன்றுகூடி பூலோக நாடுகளுக்கிடையே ஒலிம்பிக்ஸ் போன்றதொரு போட்டியை நடத்த முடிவெடுத்தார்கள். சாதாரண ஓட்டப்பந்தயத்திலிருந்து கொஞ்சம் மாறுபட்ட போட்டி இது. போட்டியில் பங்குபெறும் நாட்டிலுள்ள மக்கள் அனைவரும் ஓரணியினராகத் திரண்டு இந்த ஓட்டத்தில் பங்குபெற வேண்டும். போட்டியில் வெற்றி பெறும் நாட்டிற்கு ஒரு அருமையான பரிசும் உண்டு. ''நாட்டிலுள்ள மக்கள் அனைவருக்கும் நல்ல தேக ஆரோக்கியம், ஏற்றம், வளம், செழுமை, ஆகியவை குறைவின்றி வழங்கப்படும்'' என்பதே தேவதைகள் அறிவித்த பரிசு.

போட்டியில் மொத்தம் மூன்று நாடுகள் பங்கேற்கின்றன. முதல் நாடு எப்படியும் ஜெயித்து விடுவது என்கிற உத்வேகத்துடன் களம் இறங்குகிறது. அத்தனை பேரும் தமது சக்தி அனைத்தையும் திரட்டி ஓடுகிறார்கள்.

'சரசர' என அதிகரித்த ஸ்கோர் கொஞ்சம் தடுமாற ஆரம்பிக்கிறது. அந்த நாட்டின் சிறுவர்களும், வயதானவர்களும் உடல்நல

சேர்க்க இளைஞர்கள் இல்லாததாலும் தான் தோற்கப் போவது உறுதி என்பதை முதல் நாடு மிக விரைவிலேயே உணர்ந்து கொள்கிறது.

இப்போது எல்லோர் கவனமும் இரண்டாவது நாட்டின் மேல் விழுகிறது. அவர்கள் போட்டியில் வெற்றிபெற கொஞ்சம் வித்தியாசமான அணுகுமுறையைக் கையாள்கிறார்கள்.

நடுத்தர வயதுடைய ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே வேகமாய் ஓடி, நாட்டின் ஸ்கோரை உயர்த்தும் சம வல்லமை பெற்றவர்கள் என்றாலும் நாட்டிலுள்ள குழந்தைகள், வயதானோர் மற்றும் உடல்நலம் குன்றியவர்களைப் பொறுமையாய் முன்னோக்கி அழைத்து வரும் பணியைப் பெண்கள் ஏற்கட்டும். அதே சமயம் நாட்டின் ஸ்கோரை அதிகப்படுத்த ஆண்கள் தொடர்ந்து ஓடிக் கொண்டிருக்கட்டும். இதுவே அந்த ஏற்பாடு.

பெண்களுக்கு தாங்களும் வேகமாய் ஓடி, நாட்டின் வெற்றி வாய்ப்புக்கு நேரடியாய்ப் பங்காற்ற வேண்டும் என்கிற துடிப்பு இருந்தபோதிலும் ஆர்வத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு தமது பணியை முழுமனதுடன் ஏற்கின்றனர்.

வாழ்க்கை

மற்றவர்களும் ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் ஓட முடியாமல் தவிக்கிறார்கள். நடுத்தர வயதுடைய ஆண்களும் பெண்களும் மட்டுமே ஓடுகிறார்கள். பின்தங்கியவர்களுக்கு உதவக்கூட நேரமில்லாமல் ஆண்களும் பெண்களும் ஓடிக் கொண்டிருக் கிறார்கள். அவர்களும் சிறிது நேரத்தில் களைப்படைகிறார்கள். ஆள்பலம் குறைந்ததும், தான் களைப்படைந்தால் பதிலுக்கு ஓடி ஸ்கோர்

இந்த ஏற்பாடு ஆரம்பத்தில் நன்றாகத் தான் வேலை செய்தது. ஸ்கோரும் கணிசமாக உயர்ந்தது. ஆனால் போகப் போக நிலைமை தலைகீழானது.

ஆண்களுக்கு தாங்கள்தான் அதிவேகமாய் ஓடி நாட்டின் ஸ்கோரை உயர்த்துகிறோம் என்கிற இறுமாப்பு ஏற்படுகிறது. அதனால் பெண்கள் உள்ளிட்ட மற்றவர்களை அதிகாரம் செய்ய ஆரம்பிக்கிறார்கள்.



தனைக்கெத்தனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அதே அளவு எங்கள் பணியும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. எனவே ஒருக்காலும் இரண்டாந்தர மரியாதையை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாது'' என்று கூக்குரலிடுகிறார்கள்.

''நாங்கள் ஓடி ஓடி உழைத்து ஓடாய்த் தேய்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். எங்களுக்கு இந்த அதிகாரம் கூட இல்லையா?'' என்று ஆண்கள் பதிலுக்குக் கூச்சலிட அங்கே உட்பூசல் ஆரம்பமாகிறது. அந்த நாடும் வெற்றி பெறும் வாய்ப்பை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இழக்கிறது.

இப்போது எல்லோர் கவனமும் மூன்றாவது நாட்டின் பக்கம் திரும்புகிறது. இந்த நாட்டின் அணுகுமுறை முற்றிலும்

ஒலிம்பிக்ஸ்!

இந்த இரண்டாந்தர மரியாதையைக் கண்டு வெகுண்டு எழுந்த பெண்கள், ''எங்களாலும் ஆண்களுக்குச் சமமாய் ஓடி நாட்டின் ஸ்கோரை அதிகப்படுத்த உதவ முடியாதா என்ன?! சுதந்திரமாய் நகரக் கூட முடியாமல் பல்வேறு பொறுப்புகள் எங்களை அழுத்திக் கொண்டிருப்பதால்தானே நாங்கள் பின்தங்கி விட்டோம்? ஓடுதல் எத்

மாறுபட்டது.

அதாவது, ஆண், பெண், இருவருமே ஓட்டத்தில் பங்குகொண்டு முடிந்த அளவு வேகமாய் ஓட வேண்டும். அதே சமயம், வேகமாய் ஓட இயலாமல் பிறரைச் சார்ந்திருப்போரை கவனித்துக் கொள்ளும் பொறுப்புச் சுமையையும் இருவரும் சமமாய்ப் பகிர்ந்துச் சுமக்கவும் வேண்டும்.

ஆண் - பெண் ஏற்றத்தாழ்வு களையப்

பட்டு இருவித பணிகளான ஓடுதல் மற்றும் பொறுப்புகளைச் சுமத்தல் இரண்டின் கஷ்டநஷ்டங்களை இருவரும் புரிந்து கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் அனுசரணையாய் இருந்து சேர்ந்து முன்னேற வழிவகுக்கிறது.

ஆக, இந்த நாடே போட்டியில் வெற்றி பெற்று முதல் பரிசை தட்டிச் செல்கிறது.

எவ்வளவு அருமையான கதை! நமது சமுதாயத்திலும் கூட நாம் இதுபோன்ற மூன்றுவிதமான குடும்பங்களைப் பார்க்கலாம்.

சில குடும்பங்களில் ஆண்களும், பெண்களும் கால்களில் சக்கரத்தை மாட்டிக் கொண்டு ஓடி ஓடி உழைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆனால் வயதானவர்களோ, குழந்தைகளோ சரியான கவனிப்போ, கண்காணிப்போ இல்லாமல் அல்லாடிக் கொண்டிருப்பார்கள்.

சில குடும்பங்களில் பெண்கள் தங்கள் சுயமுன்னேற்றத்தைத் தியாகம் செய்து விட்டு வீட்டில் இருந்தபடி மற்ற பொறுப்புகளைச் சுமப்பார்கள். ஆண்கள் ஓடி ஓடி உழைப்பார்கள். ஆனால் இந்த அமைப்பில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையே பெருத்த இடைவெளி ஏற்பட்டு ஏற்றத்தாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும்.

இந்த இரண்டு அமைப்பின் குறைகளையும் களையும்விதமாய் ஆண் - பெண் இருவரும் இரண்டு பணிகளான 'சுயமுன்னேற்றப் பாதையில் உழைத்து அதன் மூலம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுத்தல்' மற்றும் 'பிறரைச் சார்ந்திருப்போரை பேணிப் பாதுகாத்து உதவி புரிதல்' ஆகிய இரண்டையும் சரிசமமாய்ப் பகிர்ந்து கொண்டால் இரட்டை மாட்டு வண்டியைப் போல் தித்திப்பாய் இனிக்குமே வாழ்க்கைப் பயணம்.

இதில் முக்கியமாய் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் இத்தனை காலம் ஆண்கள் மட்டுமே செய்து வந்த பல வேலைகளையும் இன்று பெண்களும் திறம்படச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள். ஆனால் இத்தனை காலம் பெண்கள் மட்டுமே செய்து வந்த பல வேலைகளை ஆண்கள் செய்ய தயக்கம் காட்டுகிறார்கள். வீட்டில் சமையல், குழந்தைகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல், பாடம் சொல்லித் தருதல், பெரியவர்களுக்கு பணிவிடை செய்தல் போன்ற பல வேலைகள் 'பெண்கள் வேலை' என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு அதை ஆண்கள் செய்தால் இழிவாய்க் கருதப்படும் மனநிலை இன்னும் இருக்கிறது.

இந்த நிலையைச் சீர்செய்ய தற்காலப் பெற்றோர்கள், குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது 'இது ஆண் வேலை', 'இது பெண் வேலை' என்று பாகுபடுத்தாமல் 'பொதுவான வேலை' என்று விளக்கி இருபாலாரும் எல்லா வேலைகளையும் பழகிக் கொள்ளுமாறு வளர்த்தால் ஆண் - பெண் ஏற்றத்தாழ்வு களையப்படும். மக்கள் எல்லோரும் சிறப்பாய் வாழலாம்!

- மகாதானபுரம் ரா. தரங்கினி

நன்றி : 'தி இன்விஸிபிள் ஹார்ட்'



இளநீரை கண்ணைத் திறக்காமல் சீவி வாங்கிக் கொண்டு முதல் நாள் இரவில் தண்ணீரில் போட்டு வைத்து, காலையில் சீவிக் குடித்தால் இரட்டிப்பு பலன் கிடைக்கும்.

- எஸ். விஜயலெட்சுமி, மயிலாப்பூர்.



பிஞ்சுக் கனவு பலித்தது!

அமெரிக்காவின் மின்னி யோல்டாவில் எட்டு வயதுச் சிறுமி பிரியங்காவுக்குக் கேன்சர் முற்றி, ஒரு காப்பகத்தில் மரணத்துடன் போராடிக் கொண்டிருந்தாள்.

அப்பொழுது தன் தாயாரிடம், ''அம்மா! உடல்வலியையும் மனத் துயரையும் பெரிதும் குறைக்க இங்கு இத்தனை ஏற்பாடுகள் உள்ளன. நாம் இந்தியா சென்றிருந்தபோது இதே நிலையில் அங்குள்ள குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரைத் தவிர ஆறுதல் கூறக் கூட யாருமில்லாத நிலையில் அவை படும் துயரம் என்னை மிகவும் வேதனைக்குள்ளாக்கியது. எனக்காக நீங்கள் அந்நாட்டுக்குச் சென்று இதே போன்று அங்கு ஒரு காப்பகத்துக்கு ஏற்பாடு செய்வீர்களா?'' என்று கேட்டாள்.

விரைவில் அப்பிஞ்சு இறைவனடியைச் சேர்ந்து விட்டாள். அவளது அன்னை லீலாராவ், சமீபத்தில் பெங்களூருக்கு வந்தார். அங்கேயுள்ள மணிப்பால் ஆஸ்பத்திரியின் ஒரு பகுதியில் புற்று நோய் முற்றி டாக்டர்களால் கைவிடப்பட்ட குழந்தைகளை விசேஷ கவனத்துடன் பராமரிக்க வென்று ஒரு காப்பகத்தைத் துவக்கினார்.



அங்கு மேஜிக் காட்சிகள், பிடித்தமான கார்ட்டூன் படங்கள், பொம்மலாட்டங்கள், கைவினைப் பொருட்களைச் செய்தல் என, புற்றுநோயால் துன்புறும் குழந்தைகள் தங்கள் துயரை மறந்து உற்சாகத்துடன் பொழுதைக் கழிக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

நிச்சயம், பிரியங்காவின் ஆன்மா சாந்தியடைந்திருக்கும்.

நன்றி : 'டைம்ஸ் ஆஃப் இந்தியா'

- எஸ். சரோஜினி,
பெங்களூரு - 72.



சாவி தா... நெய் போடு!

என்னுடைய சிநேகிதி கீதாவுக்கு அண்மையில் திருமணம் நடந்தது. அவள் கணவருக்கு வந்த பல வாழ்த்துக் கடிதங்கள் வேடிக்கையாகவும், உணர்வுபூர்வமாகவும் இருந்தன. அந்தக் கடிதங்களை என் ஆருயிர் தோழி எனக்குக் காண்பித்தாள். அதில் ஒரு கடிதம் :

''உன் மனைவி 'கீதா' கீ(நெய்) தா என்று கேட்டால் அளவோடு கொடு. அதிகம் சாப்பிட்டால் உடம்பு பெருத்துவிடும்! அவள் கீ(சாவி) தா என்று கேட்டால் உடனே கொடு. உன் சுமையை அவள் ஏற்றுக் கொண்டு அன்னியோன்யமாய் இருப்பாள்.''

– ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
கும்பகோணம் – 1.



✉ ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர், ஸ்ரீ ஜெயேந்திரர் ஆகியோர் சொன்னவற்றை வெகு அழகாக சுகிசிவம் விளக்கியுள்ளார். தர்ப்பணம் செய்கிற நான், பிறவிப் பயன் பெற்ற திருப்தி கொண்டேன். இதிலெல்லாம் நம்பிக்கை கொள்ளாத நாஸ்திகர்களும் இனி தர்ப்பணம் செய்யத் தயங்க மாட்டார்கள்.

திருவான்மியூர், ஏ. ராமன்.

✉ ட்யூலிப் திருவிழா பற்றிய தகவல் மிக அருமை. 2005-ஆம் ஆண்டு ஹாலந்து சென்றிருந்தேன். அப்பொழுது இந்தியத் திரைப்பட விழாவுக்காக வந்திருந்த நடிகை ஐஸ்வர்யாராயின் பெயர் ஒருவகை ட்யூலிப் மலருக்குச் சூட்டப்பட்டது.

பெங்களூரு, நிர்மலா. ஜி.

தமிழக அரசு கவனிக்குமா?

✉ தமிழ்ப் புத்தாண்டு தினத்தை மாற்றுவது குறித்த கேள்விக்கு மிகவும் பொறுப்பான முறையில் அமைந்திருந்த அனுஷாவின் பதில், தமிழக அரசின் கவனத்துக்குச் செல்லாதா? அரசு, தனது அறிவிப்பைத் திரும்பப் பெற்றுக் கொள்ளாதா? ஏங்குகிறேன்.

மதுரை - 2, சபிதா ரத்தினமூர்த்தி.





✉ அனார்கலியின் 'பெண்' கவிதை படித்தேன். ஆண்மகனால் மட்டுமே அனுபவிக்க முடிந்த சில நிகழ்வுகளை தன்னால் அடைய முடியவில்லையே என்ற ஒரு பெண்ணின் ஆதங்கம் மிக அழகாய் வெளிப்படுத்தப்பட்டிருந்தது.

ராசிபுரம், நாகை. சந்திரா.

✉ '2 பெட்ரூம் ஃபிளாட்' நிஜக்கதை நெஞ்சை உருக்கியது. இதன் மூலம் உறவுகளின் மகிமையை அறிந்து கொள்வோமா?

ராயபுரம், ராதா ரங்கஸ்வாமி.

✉ கடந்த இருபத்தைந்து வருடமாக மங்கையர் மலரைப் படித்துப் பயன் பெற்று வருகின்ற வாசகி நான். ஒவ்வொரு குறிப்புமே என்னுடைய தாய் அருகில் இருந்து சொல்லித் தருவது போல் உள்ளது.

திருவனந்தபுரம், எஸ். மைதிலி.

✉ திருப்பூர் சகோதரியின் சிங்கப்பூர் பயண அனுபவம் படித்தேன். பல வருடங்களாகத் தொடர்ந்து சென்று அனுபவித்து மகிழ்ந்த அந்த நாட்டின் அழகை, ஒற்றுமைமிக்க மக்களை, சுத்தத்தை வர்ணிக்கவே இயலாது. தாய்நாட்டுப்பற்று மிகுதியால் வார்த்தைக்கு வார்த்தை இரு நாடுகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கக் கூடாது. அன்டை நாட்டின் சிறப்புகளை பரந்த கண்ணோட்டத்துடன் பார்க்க வேண்டும்.

தி.நகர், ராஜலட்சுமி ரங்கநாதன்.



✉ சமீபத்தில் என் மகளைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். ஒரு கண்ணை இழந்த

சொல்ல விரும்புகிறோம்

தெரு நாயையையும் அனாதைப் பூனைக் குட்டியையும் அவள் மிகவும் கரிசனத்துடன் வளர்ப்பதைக் கண்டு நான் கிலேச முற்றேன். ''ஏற்கெனவே ஆஸ்துமா பாதிப்புள்ள நம் குடும்பத்தில் இந்த நாய் பூனையெல்லாம் தேவையா? விரட்டி விடு'' என்று புத்தி சொல்லி வந்தேன். 'சூலி' சிறுகதை படித்தேன். என் மகளுக்கு உடனே ஃபோன் செய்து அவற்றைத் தொடர்ந்து பராமரிக்க ஆசி கூறினேன்.

பாலக்காடு, கே.எஸ்.எஸ். மாதவன்.

✉ திருச்சி கம்பீர்யா எழுதிய 'அது மட்டும் ஏன்?' கவிதை சிந்தனைக்கு விருந்து படைத்தது. 'பாசமும், நேசமும் கொட்டி உயிரைக் கோத்து வளர்க்கும் மனித உறவுகள் மட்டும் ஏன் விதிவிலக்காய்?'

வயலூர், பா. அச்சுதன்.

✉ 'வடாம் 64' தந்து கோடையை வடாம் திருவிழாவாகக் களைகட்ட செய்ததமைக்கு நன்றி.

சேலம், ஜெயா சுப்ரமணியன்.

✉ சிவராத்திரி அன்று இரவு, விளையாட்டு, சினிமா பார்ப்பது கூடாது; பகவான் நாமஸ்மரணை செய்தால்தான் புண்ணியம் என்பது உபயோகமான தகவல்.

அவிநாசி, டி. சுப்ரமணியன்.

✉ சமீபத்தில் நிகழ்ந்த 'பூஞ்சாரல்' நிகழ்ச்சியில் இளைஞர்களின் கனவும், துடிப்பும் மிகச் சிறப்பாக வெளிப்பட்டன. அவை நனவானால் பாரதம் செழிக்கும்.

நங்கநல்லூர், உமா நடராஜ்.

✉ மலரின் ஸ்பெஷல் சந்தாவிற்கு
அனுப்பினேன் டி.டி.
மாதம் தொடங்கும் முன்னரே
இதழ் வந்தது ஓடி
முத்தான இதழ்கள் மூன்று
படித்து மகிழ்கிறோம் கூடி
இரண்டு ஆண்டுகள் இப்புதையல்
என் இல்லம் வருமே தேடி!

காகிதபுரம், ஜனனி விஜய்குமார்.





அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரியில் மட்டுமே கற்றுத் தரப்படும் படிப்புகள்:

I. சான்றிதழ் படிப்புகள் :

★ உணவு தொழில்நுட்பத் தயாரிப்பு

★ ஹோட்டல் நிர்வாகப் பயிற்சி

★ உணவு பரிமாறுதல்

★ ஹோட்டல் வரவேற்பாளர் பயிற்சி, ஹோட்டல் நிர்வாகம் மற்றும் உணவக அறிவியல். இவை அனைத்தும் ஒரு வருட சான்றிதழ் படிப்புகள். கல்வித் தகுதி : பத்தாம் வகுப்பு தேர்ச்சி.

II. பட்டயப் படிப்புகள் :

★ DHMCT பட்டயம், மூன்று வருடம். (Diploma in Hotel Management And Catering Technology)

★ மத்திய அரசின் AICTE அங்கீகாரம் பெற்றிருந்தால் மட்டுமே, DHMCT பட்டயப் படிப்பு கற்றுத்தர முடியும்.

★ கல்வித் தகுதி : மேநிலைப் பள்ளி தேர்ச்சி.

★ பதினாறு வகை பாடப்பிரிவுகள் உள்ளடக்கியது.

★ ஹவுஸ்கீப்பிங், உணவுத் தயாரிப்பு, உணவு பரிமாறுதல், Front Office என நான்கு முக்கியப் பாடப் பிரிவுகள்.

★ சட்டம், பொருளாதாரம், பிரெஞ்சு மொழி, பொது ஆங்கிலம், கணக்கு இயல், ஊட்டச்சத்து இயல், சுத்தம் மற்றும் சுகாதார இயல் போன்ற பாடங்கள்.

★ இவற்றில் பிரெஞ்ச் மொழி ஏன் என்கிற கேள்வி எழலாம்! உலகளாவிய கேட் டரிங் துறைகளில் பிரெஞ்ச் மொழி கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

★ கேட்டரிங் படிப்பில் - சட்டம் குறித்த வகுப்புகள் நடத்துவதற்கு, நோட்டரி டப்ளிக் வழக்கறிஞர் ஒருவர் பகுதி நேர ஆசிரியராக பணியமர்த்தப்பட்டிருக்கிறார்.

கீழ்க்கண்ட கோர்ஸ்கள் அனைத்தும் மதுரை காமராஜ் பல்கலைக்கழக அங்கீகாரத்துடன் நடத்தப்படும் முழு நேர படிப்புகளாகும்.

III. இளங்கலை படிப்புகள் : (பட்டப் படிப்பு)

★ மூன்று வருடப் பட்டப் படிப்பு.

★ கல்வித் தகுதி : ப்ளஸ் டூ தேர்ச்சி.

★ B.Sc., (H.M. & C.S.) B.Sc., (Hotel Management) & Catering Science)

★ கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸும் இதில் உண்டு.

★ கல்வித் தகுதி : ப்ளஸ் டூ தேர்ச்சி.

★ B.Sc., T&H.M. (B.Sc., Tourism & Hotel Management) இதனைப் பயின்றவர்கள், நட்சத்திர ஓட்டல்களிலும் வேலைக்குச் சேரலாம். சுற்றுலாத் துறையிலும் வேலைக்குச் சேரலாம்

★ B.Sc., T&H.M. என்கிற மூன்று வருட பட்டப் படிப்பு - தமிழகத்திலேயே அன்னை ஃபாத்திமா கேட்டரிங் கல்லூரியில் மட்டுமே இருக்கின்றது.

IV. முதுகலை படிப்பு(பட்ட மேற்படிப்பு)

★ பல்கலைக்கழக அங்கீகாரம் பெற்றது.

★ இதற்கு கேட்டரிங் துறையில் B.Sc., தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

★ இரண்டு வருட பட்ட மேற்படிப்பு இது.

★ M.Sc., H.M. & C.S. (M.Sc., Hotel Management & Catering Science)

‘அன்னை’ மயமான எதிர்காலம்!

அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரி. திருமங்கலம். மதுரை.

ஒரு லட்சம் சதுர அடியில் பிரம் மாண்டமாகக் காட்சியளிக் கிறது மதுரை மாவட்டம் ஆலம்பட்டியருகே அமைந் துள்ள 'அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரி'. 1992ல் 'எம்.எஸ்.ஷா' அவர்களை சேர்மனா கக் கொண்டு மதுரை, எஸ்.எஸ். காலனி யில் வெறும் ஏழு மாணவர்களுடன் தொடங்கிய இந்த கேட்டரிங் காலேஜ், கடின உழைப்பு, திறமையான பயிற்று வித்தல் மூலம் அறுபது ஏக்கர் பரப்பள வில் வளர்ந்து வெற்றிகொடியைப் பறக்க விட்டுள்ளது!

பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய நிலை யிலுள்ள மாணவர்கள் தடையின்றி படிக்க, வங்கியில் கல்விக் கடனுதவி பெறுவதற்கு கல்லூரி நிர்வாகம் பல்வேறு வகையில் வழிகாட்டி உதவுகிறது. இங்கு கேட்டரிங் பயிலும் மொத்த மாணவர் களில் இருபத்தைந்து சத விகிதத்தினர் வங்கிக் கடனுதவி பெற்று பயில்பவர்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

2007 - 2008-ம் ஆண்டில், ஹோட்டல் துறையில் முன் னணி வகிக்கும் உலகின் சிறந்த நிறு வனங்களான ஒபராய், தாஜ் ஹோட்டல் குழுமங்கள் உட்பட 18 வளாகத் தேர்வு கள் நடத்தி பெருமைபடைத்த கல்லூரி.

அன்னை ஃபாத்திமா கல்லூரியில் பயின்று, உலகம் முழுவதும் பல்வேறு நட்சத்திர ஹோட்டல்கள், ஷிப்பிங் ரெஸ்டாரென்ட்கள், விமான கேட்டரிங்கு களில் வேலைவாய்ப்பினைப் பெற்று, ஒளிமயமான வாழ்க்கையோடு வாழும் மாணவ, மாணவியர்களின் எண்ணிக்கை நீண்டு கொண்டே செல்கிறது.

“கேட்டரிங் படிப்பு என்றால் சமையல் செய்வது, சமையல்கூடத்தில் உழல்வது என்று சிலர் நினைப்பது தவறான கருத்து. சமையல் செய்வது கேட்டரிங் படிப்பில் ஒரு பகுதி மட்டுமே. அதனைத் தொடர்ந்து இணைப்புச் சங்கிலி போல பல்வேறு பகுதிகள் உண்டு. ஹவுஸ் கீப்பர், மேலாளர் மற்றும் பொது மேலாளர் (General Manager, Executive, Housekeeper, Chef, Lobby Manager, Marketing Manager, Banquet Manager) என பல நிலைகளில் கேட்டரிங் துறையில் பணிகள் அனைத்தும் பெண்கள் - ஆண்கள் என இருபாலருக்கும் காத்திருக்கின்றன.”



■ எம்.எஸ். ஷா



வணக்கங்க, நான் தான் ஜிம்மி பேசறேன். தேன் நிறத்துல, புசு புசுன்னு அழகா இருப்பேன். காதுகள் இலேசா கறுப்பா இருக்கும். வால் மட்டும் கொஞ்சம் நீளமா இருக்கும். நீங்கள்லாம் உங்க அனுபவங்களைச் சொல்லும்போது நான் மட்டும் சொல்லக்கூடாதா? அதான் என்னோட வாழ்க்கையில் நடந்த சில சுவாரசியமான விஷயங்களை உங்களோடு பகிர்ந்துக்கப் போறேன்.

நான் பொறந்தவுடனே எங்க அம்மா என்னை விட்டுட்டு எங்கேயோ போயிட்டாங்க. பச்சைக் குழந்தையா இருந்த என்னை மெர்ஸி ஆண்ட்டிதான் தூக்கி வளர்த்தாங்க. அவங்க பெயருக்கேத்த மாதிரியே கருணையோட இருப்பாங்க. தினமும் எனக்கு முட்டை தருவாங்க.

“ஜிம்மி





ஞாயிறு ஆனா, மீன், ஆடு, கோழின்னு ஜமாய்ச்சுடுவாங்க. நான் அங்க ராணி மாதிரி இருந்தேன். விக்டர் அங்கிள், அதாங்க மெர்ஸி ஆன்ட்டியோட வீட்டுக்காரரு, ரொம்ப நல்லவரு. என்னை 'குட்டி, குட்டி'னு தான் கூப்பிடுவாரு.

காலைல அவருக்கு பேப்பர் வாசல் லேருந்து எடுத்துட்டு வந்து குடுப்பேன். அவரு உடனே என்னைத் தடவிக் கொடுத்து பிஸ்கெட் போடுவாரு. அப்புறம் ஆன்ட்டி மார்க்கெட் போனா, விடுவேனா, துரத்திட்டே கூடப் போயிருவேன். அப்பத்தானே, எனக்கு நிறைய சாப்பிட வாங்கித் தருவாங்க. ரெண்டு பேரும் ரொம்ப நல்லவங்க. பாவம் அவங்களுக்குக் குழந்தையே இல்லை. என்னை அவங்க குழந்தை போலவே வளர்த்தாங்க. எனக்கு உடம்பு சரியில்லைன்னா தவிச்சுருவாங்க. பாவம்.

அப்படி தாயா பிள்ளையா பழகின நாங்க பிரியற சந்தர்ப்பம் வந்தப்போ, ஆண்ட்டி ரொம்ப தவிச்சுப் போயிட்டாங்க.

பேசறேன்!"

ரொம்ப அழுதாங்க, விக்டர் அங்கிள் கூட கலங்கிட்டாரு. நான் வருத்தப்பட்டா, ஆண்ட்டி அழுவாங்களேன்னு என் கவலையை காட்டிக்கலை. அங்கிளுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைச்சு மும்பை போயிட்டாங்க. ஏனோ என்னை அவங்க கூட கூட்டிக்கிட்டுப் போகலை. ஆனா என்னை அனாதையா தெருவுல விடாம, ராமு ஆசைப்பட்டான்னு என்னை அங்க குடுத்தாங்க.



ராமுவோட அப்பா, கிட்டு மாமா. ரொம்ப கண்டிப்பானவர். கலா மாமி ரொம்ப அன்பானவங்க. ராமு எப்பப் பார்த்தாலும் என் கூட விளையாடுவான். அவங்களுக்கு இன்னொரு பொண்ணு இருக்காங்க, அவங்க பேரு கோகிலா. ரொம்ப அழகா இருப்பாங்க. அவங்க கல்யாணமாகி போயிட்டாங்க. மெர்ஸி ஆன்ட்டி வீட்டுல இருந்த சந்தோஷம், இந்த வீட்டில் கிடைக்காட்டியும், ஓரளவுக்கு நிம்மதி இருந்துச்சு. வெறும் பால், தயிர்சாதம்தான். கொஞ்சம் இளைச்சுட்டேன், பரவாயில்லை. தயிர்சாதமும் சூப்பரா இருந்துச்சு! ஒருநாள் கிட்டு மாமா எங்கேயோ அவசரமா போயிட்டு இருந்தாரு. நான் குறுக்கே ஓடி வந்துட்டேன். அவ்வளவு தான் மாமா ருத்ரதாண்டவம்

வித்யா முரளிதரன்

“நாயானாலும் பேயானாலும் தாய் தாய்தானே?”

ஆடிட்டாரு. ''இந்தச் சனியனை எங்கிருந்து கொண்டு வந்தீங்க? இதை முதல்ல ஒழிச்சுக்கட்டணும்'' என்று கத்தினார். மாமிதான் என் வாடிய முகத்தைப் பார்த்துத் தடவிக் கொடுத்தாங்க.

ராமுவை நல்ல பள்ளிக்கூடம் சேர்க்கணும்னு யாரோ சொந்தக்காரங்க வீட்டுல விட்டுட்டாங்க. அவ்ளோதான் என் கதை அம்பேல். மாமி, எவ்வளவோ கெஞ்சியும் மாமா என்னைக் கூட்டிக்கிட்டுப் போய் ரயில்வே தண்டவாளத்துல விட்டுட்டாரு. நான் ரெண்டு நாள் அலைஞ்சேன். அப்புறம் ஒரு குப்பத்துக்குள்ள போனேன்.

அங்க முனியம்மா வீட்டுக்கிட்டே போய் நின்னேன். சாப்பிட்டுக்கிட்டு இருந்தாங்க, எனக்கும் கொஞ்சம் சோறு போட்டாங்க. வாலை ஆட்டிக்கிட்டே நின்னேன். அங்கேயே தங்கிட்டேன். காலம் அப்படியே போச்சு. முனியம்மாவுக்கு இரண்டு பசங்க, அவங்களை நல்லாப் படிக்க வைக்கணும்னு முனியம்மாவுக்கு ஆசை; ஆனா அவ புருஷன் தண்ணி அடிச்சே எல்லாத்தையும் அழிச்சான். தினம் அடி உதை சித்ரவதைதான். ஏதாவது உதாரணம் சொல்லணும்னா நாய் பொழப்புனு சொல்லுவாங்க, ஆனா இந்த மாதிரி சில மனுஷங்க பொழப்புக்கு நாய் பொழப்பு எவ்வளவோ தேவலாம்.

ஒரு நாள் நான் அஞ்சு குட்டிங்களைப் பெத்தேன். எல்லாம் பக்கத்துத் தெரு கறுப்பு நாயோட ஏற்பட்ட லவ்ஸ்தான்! குட்டிங்க எல்லாம் அவ்வளவு அழகு, என்னை மாதிரியே. குட்டிகளைப் பார்த்துட்டு எல்லோரும் விலைக்குக் கேட்டாங்க. முனியம்மாவும் தயங்கிக்கிட்டே குடுத்துட்டா. எனக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாப் போச்சு. நாயானாலும் பேயானாலும் தாய் தாய்தானே. இரண்டு மூணு நாள் சரியாச் சாப்பிடலை. சரி, முனியம்மாவோட குழந்தைங்க படிப்புச் செலவுக்கு ஆகுமேன்னு மனசைத் தேத்திக்கிட்டேன்.

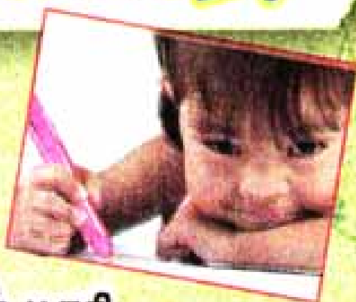
ஒருநாள் முனியம்மா புருஷன் முனியம்மாவோட சண்டை போட்டுக்கிட்டு இருந்தப்ப, நான் போய் பயங்கரமா குலைச்சேன். அவனுக்கு வந்ததே ஆத்திரம். என்னை வீட்டை விட்டுத் துரத்தி விட்டுட்டான். எனக்கு இப்போ யாருமே இல்லை. யாராவது என்னை உங்க வீட்டுக்குக் கூட்டிட்டுப் போவீங்களா?

என்னோட அடையாளம் தெரியுமில்லையா? தேன் நிறத்துல 'புசுபுசு'ன்னு அழகா இருப்பேன். காதுகள் கறுப்பா இருக்கும். 'ஜிம்மி'ன்னா வாலாட்டுவேன். ●

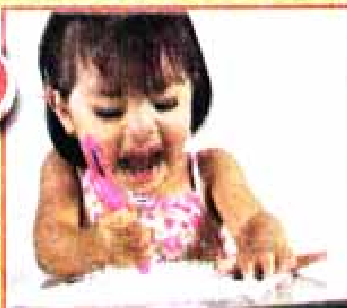




தெரியுமா வாசகியரே?



உங்களுக்கும் உங்களைச் சார்ந்த சிலருக்கும் மட்டும் தெரிந்த உங்கள் பிள்ளைகளின் திறமைகளை, புகைப்படத்துடன் ஊருக்கே சொல்லும் பகுதி...



சாதனைத் தளிர்கள்!

பரிசும் உண்டு!





– விவரங்களுக்கு ஏப்ரல் 2008 கோகுலம் வாங்கிப் பாருங்க!



உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு மாதம்தோறும் 'கோகுலம்' தவறாமல் கிடைக்க சந்தா செலுத்துங்க!

தனிப்பிரதி ரூ.8/- | ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.96/-

இப்போது கடைகளில் ஏப்ரல் 2008

கோகுலம்

சந்தாவை எம்.ஓ., டி.டி. அல்லது உள்ளூர் காசோலையாக அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

சர்க்குலேஷன் மேனேஜர்,
கோகுலம் - தமிழ்
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.



5

''குர்தீஸ் உடை ஏதோ சின்னப் பெண்கள் அணிவதுதானே?'' என்று நினைத்திருந்தோம். நீங்க தருகிற டிஸைன்ஸ், டிப்ஸை எல்லாம் பார்த்தா நாங்களும் தைரியமா குர்தீஸ் போடலாம் போல இருக்கே...'' என்று நிறைய வாசகிகள்கிட்டேயிருந்து உற்சாகப் பூரிப்பு!

நிச்சயமா போடலாமே!

பொதுவா நம்ப பெண்கள் பெரும்பாலும் நடுத்தர உயரமா, கொஞ்சம் பூசியது போல இருக்கறவங்கதான். இங்கே செல்வி ஐஸ்வர்யா வெங்கட்ராமன் அணிந்திருக்கிற குர்தீஸ் எல்லாருக்குமே பாந்தமா இருக்கும்...

கழுத்து... க்ளோஸ் நெக் காலர் வச்சு, கழுத்தைச் சுற்றிவர அதே டிசைன் துணியிலே.. கான்ட்ராஸ்டா வேறே ப்ரிண்ட்ல, பூ இதழ்கள்

விரியற அழகான டிசைன்.

இந்த மோடிஃப் பெரிசா இருந்தாதான் அழகு... (உங்களுக்குப் பிடிச்சா வளைவுகள் கூட வைக்கலாம்).

கை பாருங்க... (த்ரீ ஃபோர்த்) முழங்கையைத் தாண்டி கொஞ்சம் வரும்... மறக்காம கழுத்துல இருக்கிற அதே டிசைன்... கையில் கொஞ்சம் சதுரமா (அல்லது வளைவா) வைத்து டிஸைன் செய்யவும். போடறதும் சுலபம்.. மாடர்ன் லுக்கும் அசத்தும்.

கூல் ஃப்ளோரா குர்தீஸ்...

குர்த்தீஸ்"க்கு எப்பவுமே ப்லெயின் அல்லது சிறு கட்டங்கள் போட்ட துணி ரொம்பப் பிரமாதமா இருக்கும். இப்படி கழுத்து மூடி, முழங்கை வரை உள்ள டைப் குர்தீஸ் போட்டா... குண்டா இருக்கறவங்க ஒல்லியா தெரிவாங்க. ஒல்லியா இருக்கிறவங்க பூசினாப் போலத் தெரிவாங்க. ஜீன்ஸ் அல்லது பேண்ட் எதுவானாலும் இந்த வகை குர்தீஸ"க்குப் பொருத்தமா இருக்கும்...

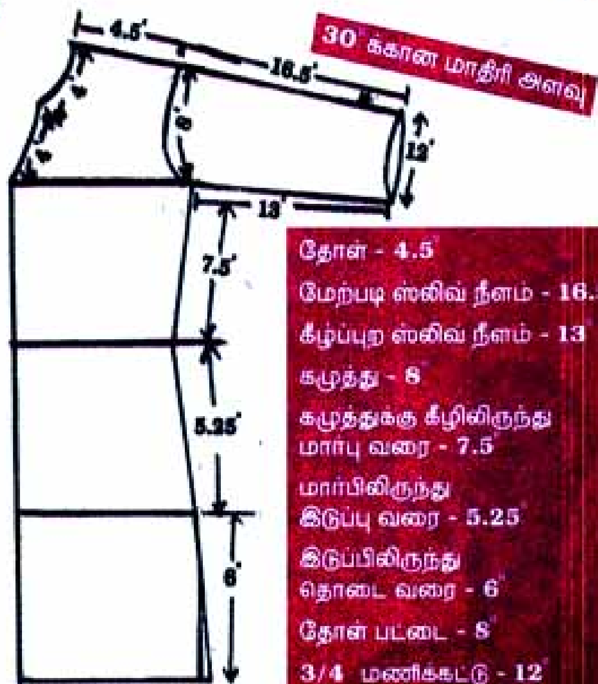
'' 'பூசினா'வுக்கும் மேல பருமன்... மார்பளவும் கொஞ்சம் அதிகம். அப்ப குர்தீஸ் போட்டா அசிங்கமா இருக்காதா..?'' என்று கேட்கிறவங்களுக்கு...

க்ளோஸ் நெக்ல மோடிஃப் சின்னதா நெருக்கமா... பூவின் இதழ்கள் போல

■ ஐஸ்வர்யா வெங்கட்ராமன்







தோள் - 4.5
மேற்படி ஸ்லிவ் நீளம் - 16.5
கீழ்ப்புற ஸ்லிவ் நீளம் - 13
கழுத்து - 8
கழுத்துக்கு கீழிலிருந்து மார்பு வரை - 7.5
மார்பிலிருந்து இடுப்பு வரை - 5.25
இடுப்பிலிருந்து தொடை வரை - 6
தோள் பட்டை - 8
3/4 மணிக்கட்டு - 12

வைத்துத் தைக்கலாம். கழுத்தை ஒட்டி காலர் தைக்க பிடிக்கலேன்னா... யோக் பகுதியில் (கழுத்துலேருந்து மார்பு வரை) சின்ன லேஸ் அல்லது எம்பிராய்டரி செய்து, அதுவும்.. சின்னதா நேர்க்கோடு போட்ட துணியில இந்த வொர்க் எல்லாம் பண்ணிப் போட்டீங்கன்னா... (முக்கால் கை இருக்கட்டும்) ''எப்படி இப்படி இளைச்சுப் போனே..?'' என்று பார்க்கறவங்க கேட்கிறது நிச்சயம்!

கீழே குர்தீஸ் முடியற இடத்துல சின்னச் சின்னதாக மோடிஃப், அப்ளிக் அல்லது எம்பிராய்டரி செய்யறப்போ.. அதுவும் அழகா இருக்கும். ஆனா அப்ப கையில, கழுத்துல இருக்கிற டிசைன் சின்னதா இருக்கட்டும்...

பெரிய பூக்கள் போட்ட துணியில குர்தீஸ் போட ஆசைப்படறீங்களா..? அப்ப அதே ப்ளெயின் துணியில காலர் வைத்து ப்ளெயின் பூவிதழ்கள், வளைவுகள், டிசைன்களை கழுத்தைச் சுற்றிக் கொடுக்கலாம்.

பொதுவா குர்தீஸ் கொஞ்சம் திக்கான காட்டன் துணியில தைத்துப் போட்டா உடம்போட அழகா பதிஞ்சு, நம்ப ஊர் சீதோஷணத்துக்கும் நன்றாக இருக்கும். கத்திரி வெயில் வரும் வரை நமக்கு வசந்த காலம்தானே... வரப்போகிற அக்னி நட்சத்திர நாட்களுக்குப் பொருத்தமான குர்தீஸ் அடுத்த இதழில்...

நன்றி : இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் டிசைன், சென்னை -34.

- பத்மினி பட்டாபிராமன்

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



ராமா... ஸ்ரீ ராமா!

ஸ்ரீராமன் அவதரித்த நன்னாள், சித்திரை மாதம், புனர்பூச நட்சத்திரம் நிறைந்த நவமித் திருநாள். ஸ்ரீராமர் ஜாதகத்திலே, ஐந்து கிரகங்கள் உச்சநிலையில் சஞ்சரிக்கின்றன. இந்த இராமனை, ஸ்ரீராமநவமி தினத்தில் வழிபடுவது சிறப்புதானே?

இராமாயன பாராயணம்!

இராமாயணம் என்கிற இராமனின் கதையைப் பாராயணம் செய்வதால், பிரத்யேக பலன்கள் கிடைக்கின்றன. நேரம் கிடைக்காதவர்கள், சுந்தரகாண்டத்தையே னும் பாராயணம் செய்யலாம். அதற்கும் நேரம் கிடைக்கவில்லையா? கீழ்க்கண்ட ஸ்லோகத்தைச் சொன்னால், சுந்தரகாண் டம் பாராயணம் செய்த பலன் கிடைக்கும்.

ஏக ஸ்லோக சுந்தரகாண்டம்

யஸ்யஸ்ரீ ஹனுமான் அனுக்ரஹ
பலாத்தீர்ணாம் புத்திர்ஸிலா
லங்காம் ப்ராப்ய நிசாம்சய
ராமதயிதாம்
பங்க்த்வா வனம் ராக்ஷஸான்
அக்ஷாதீன்விநிஹத்யவீக்ஷ்யதசகம்
தக்த்வா புரீம்தாம்புன :
தீரணாப்தி : கபிபிர்யுதோ
யம் அநுமத்தம் ராமசந்த்ரம் பஜே

இராமன் பற்றிய சில பக்தித் துளிகள் :

சுக்ரீவனிடம் கொண்ட அன்பு

ஸேதுபாலம் கட்டி, வானர ஸைன்யத்துடன் இலங்கை வந்தடைந்த இராமபிரான், ஒரு பாறையின் மேல் அமர்ந்துள்ளான். இராவணன், இராமனின் பலம் காண வானவீதியாக வர, அவனை எதிர்கொண்ட சுக்ரீவன், அவனை பிடித்துத் தள்ளி, அவன் தலையில் உள்ள பத்து கிரீடங்களில் இருந்த பத்து ரத்தினங்களைக் கொணர்ந்து, இராமன் திருவடியில் வைக்கிறான். இவை என்ன என இராமன் கேட்க, நடந்ததை சுக்ரீவன் சொல்கிறான். கண்ணீர் மல்க எழுந்து நின்ற இராமன், ''சுக்ரீவா, உனக்கு ஏதேனும் விபரீதம் ஆகியிருந்தால் நான் என் செய்வேன்? உன்னை இழந்து நான் சீதையை மீட்க விரும்பவில்லை. எனக்கு உற்ற நண்பனான நீ மிகவும் முக்கியம் அன்றோ! நீயும் என் சகோதரன் அல்லவா?'' என்று கூறுகிறான். இதிலிருந்து, சுக்ரீவனிடம் இராமன் கொண்ட அன்பு தெரிகிறது. நண்பர்களை இழக்காமல், சீதையை மீட்கவே இராமர் விரும்பினார்.

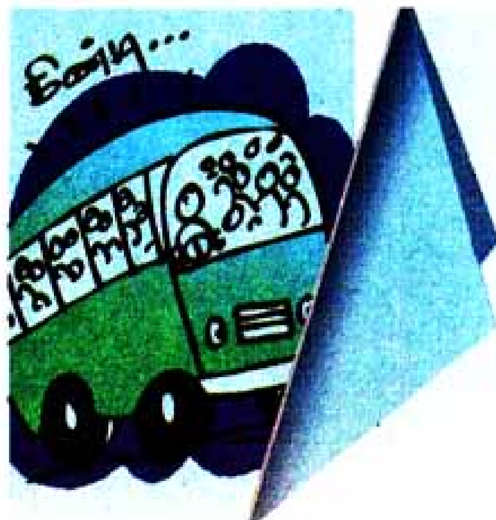
ஸ்ரீராகவசிம்மம்

ஆமாம், ஸ்ரீராமசந்திரமூர்த்தியின் பெயர்தான் இது. இராமனை எதிர்த்தவர்களே, இராமனையும், அவனது வீரத்தினையும் புகழ்கிறார்கள். ''இந்த இராமன் வேறு யாரும் அல்ல. அன்று ஒருநாள், பக்தன் ப்ரகலாதனைக் காப்பாற்ற தூணிலிருந்து புறப்பட்டு வந்தானே, நரஹரி, அவன்தான் இராமனாக வந்திருக்கும் இராகவஸிம்மம் என்று இராமனைப் புகழ்வதாக இராமாயணத்திலே சொல்லப்படுகிறது.

பாலராமன்

இராமன், இளவயதில் இருக்கும் போது, தசரதமகாராஜா, ''இராமா இப்படி வா'' என்று அழைப்பாராம். வந்தபின், ஒன்றுமில்லை போ என்பாராம். பின்பு மறுபடியும் 'வா' என்பாராம். அதாவது இராமனின் நடை அழகைப் பார்த்துப் பார்த்து ரசித்துக் கொண்டிருப்பாராம். ஒரு இடத்தில் இராமன் தன் தந்தையை எண்ணி கூறும் சொற்கள் மிகவும் அற்புதமானவை. ''தந்தையே, என் பிரிவைத் தாங்காத தாங்கள், உயிரையே விட்டு விட்டீர்களே. ஆனால், நீங்கள் இறந்தபின்பும் கூட, நான் உயிருடன் இருக்கின்றேனே என்னை விட, நீங்கள் என் மீது மிக மிக அன்பு வைத்துள்ளீர்கள்'' என்று புலம்புவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இராமனின் தந்தைப் பாசம் நெகிழ்வூட்டக்கூடியது!

- வசந்தா வேணுகோபால்,
சென்னை - 24.



சென்னை நகரப் பேருந்துகளில் அலுவலக நேரங்களிலும், விழாக் காலங்களிலும் பயணிகள் பேருந்தின் உள்ளே நெரிசலில் சிக்கிக் கொண்டு தாங்கள் இறங்க வேண்டிய நிறுத்தங்கள் வருவதை அறிய முடியவில்லை. அவர்களுக்கு உதவும் வகையில் பேருந்துகளின் உட்புறம் நிறுத்தங்களின் பெயர்களை ஒளி பொருந்திய பலகையில் ஒலியுடன் அறிவித்தால் பயணிகளுக்கு வசதியாக இருக்கு மல்லவா?

- கே. சுலோச்சனா, கோடம்பாக்கம்.

ஓம் ஸ்ரீகுருப்யோ நம : ஓம் ஹ்ரீம் புவநேச்வர்யை நம :



ஸத்குரு சாந்தாநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் பக்தர்களுக்கு ஓர் அன்பான அறிவிப்பு

1. சென்னை மாநகரில் ஸத்குரு சாந்தாநந்த ஸத் ஸங்கம் என்ற பெயரில் ஓர் அறக்கட்டளை துவக்கப்பட்டுள்ளது.
2. இந்த அறக்கட்டளை தற்சமயம் புதுக்கோட்டை ஸ்ரீபுவநேச்வரீ அவதூத வித்யா பீடத்தின் பீடாதிபதியாக விளங்கி வருகின்ற ஸத்குரு ஓங்காராநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் தலைமையின் கீழ் இயங்கி வருகின்றது.
3. தற்போது இந்த அறக்கட்டளை, நாமக்கல் அருகிலுள்ள சேந்தமங்கலத்தில் இருக்கின்ற ஸத்குரு சாந்தாநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் குருநாதர் ஸத்குரு ஸ்வயம் ப்ரகாச மஹாஸ்வாமிகளின் அதிஷ்டான திருப்பணிகளைச் செய்து வருகின்றது. இத்திருப்பணிக்கு நன்கொடைகள் அன்புடன் வரவேற்கப்படுகின்றன. (ஜூலை மாதம் 14ஆம் நாளன்று மஹா கும்பாபிஷேகம் செய்ய திட்டமிடப்பட்டுள்ளது).
4. அறக்கட்டளை திட்டமிட்டுள்ள பணிகள்:
   - ஏழை, எளிய மாணவர்களுக்கு கல்வி உதவி முதலான சமூகப் பணிகள் செய்தல்.
   - சிறந்ததொரு நூலகம் அமைத்தல்.
   - சென்னை மாநகரின் முக்கிய பகுதி ஒன்றில் ஸத்குரு சாந்தாநந்த மஹாஸ்வாமிகளின் திருப்பெயரில் கலையரங்கம் ஒன்று உருவாக்குதல்.
   - அக்கலையரங்கத்தின் முற்பகுதியில் 18 அடி உயரத்தில் ஸத்குரு சாந்தாநந்தர் அவர்களின் திருவுருவச்சிலை நிறுவுதல்.
5. ஸ்ரீஸ்வாமிகளின் பக்தர்களை தொடர்பு கொள்வதற்காகவே இந்தத் தகவல் விளம்பரம் தரப்பட்டுள்ளது.
6. ஸத்குரு ஸ்வாமிகளுடைய பக்தர்கள் அனைவரும் ஸத்ஸங்கத்தில் தங்களை உறுப்பினர்களாக இணைத்துக்கொண்டு, அறக்கட்டளையின் அறப்பணிகளில் தங்களை ஈடுபடுத்தி குருவருள் பெற பேரன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

இப்படிக்கு

ஸத்குரு பூஜ்யஸ்ரீ ஓங்காராநந்த மஹாஸ்வாமிகளின்

அருளாணைப்படி

ஸத்குரு சாந்தாநந்த ஸத்ஸங்கம்

'சபரி சைதன்யா' 142, முதல்மாடி, கிரீன்வேஸ் ரோடு, ராஜா அண்ணாமலைபுரம்,

சென்னை - 600 028. ☎ +91-44-2464 1600 / 98400 51131



> "மராட்டிய மன்னன்-நடிகர் திலகம்-ஷங்கர் இயக்கத்தில் ரஜினி இவற்றை இணைப்பது எது என்று கேட்டால் 'சிவாஜி' என்று டக்கென்று கூறிவிடுவீர்கள். ஏ.சி.வசதியோடு கூடிய பிரம்மாண்ட அரங்கம்-பல மாடி ஐ.டி.பார்க்-3,000 கணினி இணைப்புகள் கொண்ட மையம்- ஆண்டுக்கு நூறு பேர் வெளிநாட்டுப் பயணம்-மூன்று நட்சத்திர ஹோட்டல்-140 ஏக்கர் பரப்பளவு- இவற்றை இணைப்பது எது? ஒரு தனியார் பல்கலைக்கழகம் என்றால் நம்ப வேண்டும். அதாங்க **எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகம்!**"

SRM மூன்றெழுத்தில்



இந்தப் பல்கலைக்கழகத்தின் இந்நாள் தலைவர் டி.ஆர். பச்சமுத்து, ஓர் அந்நாள் ஆசிரியர். ஒரு சின்னப் பள்ளியில் தொடங்கிய அவரது கனவு இன்று பிரம்மாண்ட பல்கலைக் கழகமாக பரந்து விரிந்திருக்கிறது. 1968-ல் ஃப்ளோரன்ஸ் நைட்டிங்கேல் ஆரம்பப் பள்ளியில் தொடங்கியது இவரது கல்வி பயக்கும் பயணம்.

1985ல் காஞ்சிபுரம் மாவட்டத்தில் உள்ள காட்டாங்குளத்தூரில் தொடங்கப்பட்டது



ஸ்ரீ ராமசாமி மெமோரியல் பொறியியல் கல்லூரி - அதாவது எஸ்.ஆர்.எம். பொறியியல் கல்லூரி. தேசிய நெடுஞ்சாலையில், தாம்பரத்தி லிருந்து சுமார் 15 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் 140 ஏக்கர் பரப்பளவு நிலத்தில் பிரம்மாண்ட மாக எழுந்தது.

இன்று பி.டெக்கில் இருபது பிரிவுகள். எம்.டெக்கில் இருபத்தி மூன்று! மெக் கானிக்கல், மெகட்ரானிக்ஸ், ஆட்டோ மொபைல், தகவல் தொழில்நுட்பம் இப்படி எந்தப் பிரிவைக் குறிப்பிட்டாலும் அந்தக் கல்வி இங்கு கட்டாயம் இருக் கிறது. எம்.டெக் கில் உள்ள டேடாபேஸ் டெக்னாலஜி. பி.டெக்கில் உள்ள ஜெனெடிக் இன்ஜினியரிங் என்பது போன்ற அரிதான, ஆனால் தற்காலத் துக்குப் பெரிதும் தேவைப்படும் நவீனப் பிரிவுகளும் இங்கு உண்டு.

எதிர்பார்த்தபடியே 2002ல் இந்தக் கல்லூரி, பல்கலைக்கழக அந்தஸ்து பெற்

புதிய எல்லை!

றது. பொறியியல் மட்டுமின்றி மருத்துவம் உட்பட பல கல்விப் பிரிவுகளும் கைகோத் துக் கொண்டன.

எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகம் காஞ்சிபுரம்.

“பெரும்திறமை இருந்தும் பொருளாதாரம் காரணமாக அவதிப்படும் மாணவர்களுக்கு ஸ்காலர்ஷிப் அளித்து வருகிறோம். இந்த வருடம் மட்டுமே 5.13 கோடி ரூபாய் கல்வி உதவித் தொகையாக வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. விளையாட்டுத் துறையில் ஜொலிக்கும் மாணவர்களுக்கும், பண்பாட்டுப் பிரதிநிதிகளாக விளங்குபவர்களுக்கும் கூட இந்த ஊக்கத் தொகை உண்டு! கல்விக் கட்டணத்தில் சலுகைகள், மாதம் 1000 ரூபாய் ஊக்கத்தொகை போன்ற உதவிகளையும் செய்து கொடுக்கிறோம். தேவைப்படும் மாணவர்களுக்கு கல்விக் கடன் வழங்கவும் ஏற்பாடு செய்கிறது எங்கள் எஸ்.ஆர்.எம்.”


* நிறுவனர் டி.ஆர். பச்சமுத்து



கலைமகள் வந்தாள்!

இன்று இந்தப் பல்கலைக்கழகம் காட்டாங்குளத்தூரில் மட்டுமின்றி ராமாபுரத்திலும், டெல்லியில் உள்ள மோதி நகரிலுமாக மூன்று இடங்களில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

இவற்றில் மிகப் பெரியதான காட்டாங்குளத்தூரில் மருத்துவக் கல்வியும் அளிக்கப்படுகிறது. ராமாபுர வளாகத்திற்கு வேறொரு சிறப்பு. பல் மருத்துவக் கல்லூரி அங்கு இயங்குகிறது. மோதி நகர் வளாகத்தின் தனித்தன்மை அங்கு இயங்கும் மேலாண்மை மற்றும் தொழில்நுட்ப நிறுவனம்.

எஸ்.ஆர்.எம்.முக்கு என்று பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்ட சர்வதேச ஆலோசனைக் குழு பாடத்திட்டங்களையும் பயிற்சி முறைகளையும் உருவாக்கி அளிக்கிறது.

'சர்வதேசமயமாக்கல்' என்பது பிற கல்லூரிகளைப் பொறுத்தவரை உலகத்தரத்துக்கு கல்வி அளிப்பது அல்லது மிகச் சிறந்த கட்டடங்களைக் கொண்டிருப்பது ஆகியவைதான். ஆனால் எஸ்.ஆர்.எம்மில் இதன் அர்த்தமே வேறு.

தனது மாணவர்களை வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பி அந்த அனுபவத்தை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் நேரடி அனுபவத்தை அளிக்கிறது. ஏதோ ஒப்புக்காக ஒருமுறை இருமுறை அல்ல, ஒவ்வொரு வருடமும்! இதை ''செமஸ்டர் அப்ராடு'' (Semester Abroad) திட்டம் என்கிறார்கள். ''எஸ்.ஆர்.எம். 100'' திட்டம் என்றும் குறிப்பிடுகிறார்கள். அதென்ன 100? ஒவ்வொரு வருடமும் பாடத் திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக, நியாயமான தொகையைப் பெற்றுக் கொண்டு, இப் பல்கலைக்கழகம் வெளிநாடுகளுக்கு அனுப்பும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அது. இந்த வருடத்தில் இதுவரையிலேயே 58 மாணவர்களுக்கு அந்த அதிர்ஷ்டம் அடித்திருக்கிறது.

அப்படியானால் மற்ற மாணவர்கள்? அவர்களும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. வெளிநாடுகளே அவர்களைத் தேடி வருகின்றன! உலகெங்கிலும் உள்ள தலைசிறந்த பல்கலைக்கழகங்களுடன் எஸ்.ஆர்.எம். போட்டுக் கொண்டுள்ள ஒப்பந்தங்களின்படி, சிறந்த வெளிநாட்டு ஆசிரியர்கள் இங்கு வந்து பாடங்கள் நடத்தி, மாணவர்களின் சந்தேகங்களைப்



புதிதாக எழுப்பப்பட்டுள்ள ஏ.சி. வசதியோடு கூடிய அரங்கம் மலைக்க வைக்கிறது!

போக்குகிறார்கள். ஆசிரியர்கள் மட்டுமல்ல வெளிநாட்டு மாணவர்களும் இங்கு வருகை புரிவதால், கல்வி ஞானம் அதிக மாவதோடு, பிற நாட்டுக் கலாசாரங்களும் அறிமுகமாகி, ஒருவரையொருவர் மதிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். இதில் இன்னொரு நன்மையும் இருக்கிறது. உலகின் பல பகுதிகளின் ஆசிரியர்களும் கருத்துகளைக் கூறுவதால் பாடத் திட்டத்தை மேலும் மேலும் தொடர்ந்து மேம்படுத்த முடிகிறது.

உற்சாகத்தைப் பெருக்கிக்கொள்ள ஒரு மூன்று நட்சத்திர ஹோட்டல் கூட வளாகத்தில் இருக்கிறது என்றால் நம்பத்தான் வேண்டும்.

உடல் நலம், மனநலம் இந்த இரண்டுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது எஸ்.ஆர்.எம். ஒருபுறம் ஜிம் செயல்படுகிறது என்றால் மறுபுறம் பிரார்த்தனைக் கூடமும் ஆலயமும் மனத்துக்கு அமைதி அளிக்கின்றன.

பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை வெளியாகிறது 'ஸ்பெக்ட்ரம்' - எஸ்.ஆர்.எம். வளாகத்தில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகளை விளக்கும் பத்திரிகை.

4000 பேர் அமரக்கூடிய இந்த அரங்கில் மிக நவீன ஒளி, ஒலி வசதிகள்!



படிப்பு என்று மட்டுமே பிழிந்து எடுக்காமல் மாணவர்களின் பிற வசதிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறது எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகம். வளாகம் முழுவதும் மினரல் வாட்டர்தான் குடிநீர். உள்ளே ஒரு சூப்பர் மார்க்கெட். அவ்வப்போது தேவைப்படும் பொருட்களை இங்கு வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

மருத்துவச் சிகிச்சை தேவையென்றால் வளாகத்திலேயே இருக்கிறது மருத்துவமனை. அவ்வளவு ஏன், தங்கள் தினசரி வாழ்க்கையிலிருந்து ஒரு மாறுதல் தேவைப்பட்டால் சில நாட்கள் தங்கி

'**பி**ரிந்தவர் கூடினால்' என்பது மாணவ சமுதாயத்துக்கும் பொருந்தும். ஒரே கல்லூரியில் படித்துவிட்டுப் பிரிந்தவர்கள் அதற்குப் பிறகும் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ள முடிந்தால் அதன் சுகமே தனிதான். எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக் கழகத்தில் உள்ள 'அலுமினி க்ளப்' இதை நிறைவேற்றுகிறது. பழைய மாணவர்கள் கூடிப் பேசுவதோடு நின்று விடாமல், தங்களை இந்த அளவுக்கு வளர்த்துவிட்ட பல்கலைக்

கலைமகள் வந்தாள்

கழகத்துக்குத் தங்களால் இயன்றதைச் செய்தும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறார்கள்.

எஸ்.ஆர்.எம்.மில் படிப்பவர்களில் எத்தனை சதவிகிதம் பேருக்கு கேம்பஸ் இன்டர்வியூவிலேயே வேலை கிடைக்கிறது தெரியுமா? 100 சதவிகிதம். நிறுவனங்களுக்கு வேறு வழியில்லை. வேலை அளித்துதான் ஆக வேண்டும்! இங்கு படிக்கும் மாணவர்கள் பெறும் பயிற்சி அந்த மாதிரி.

தகவல் தொடர்பு ஆற்றல், வேலை

தற்போது வளாகத்துக்குள்ளேயே தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறது ஒரு ஐ.டி. பார்க். பல மாடிகள் கொண்ட இது கட்டி முடிக்கப்படும்போது மிகப் பெரும் வேலை வாய்ப்புகள் தானாக வந்து மாணவர்களின் கதவைத் தட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகத்துக்கான அங்கீகாரங்கள் பரவலாக வெளிப்படத் தொடங்கியுள்ளன. 'அவுட்லுக்' வார இதழ் தமிழகத்தில் மிக அதிக அளவு

'ஏதோ வகுப்பறை' என்பதல்ல. மிகவும் நவீனமாகவும் பயன்பாடு மிக்கதாகவும் இழைக்கப்பட்டிருக்கிறது ஒவ்வொரு வகுப்பறையும். ஆங்கிலம், ஜெர்மன், ஜப்பானிஸ், ஃபிரெஞ்ச் மற்றும் சீன மொழிகளில் சிறப்பு பயிற்சிகள் அளிக்கும் மொழி பரிசோதனைச் சாலைகளும் உண்டு!



தொடர்பான ஆலோசனை, ஆளுமை வளர்ச்சி, நுழைவுத் தேர்வுகளில் பயிற்சி என்று சகலவிதங்களிலும் மாணவர்களுக்குப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது. இந்த ஆண்டு மட்டுமே சுமார் 1,500 மாணவர்களுக்கு வேலை கிடைத்திருக்கிறது! தொடக்க ஊதியம் ஆண்டுக்கு சுமார் நாலு லட்சம் ரூபாய்! அத்தனை தகவல் தொழில் நுட்ப நிறுவனங்களும் இங்கு படிக்கும் மாணவர்களை அள்ளிக்கொண்டு செல்கின்றன. அதுவும் HCL நிறுவனம் இங்கு படித்த 746 மாணவர்களை ஒரே நாளில் வேலையில் சேர்த்துக் கொண்டது எனும் தகவல் பிரமிக்க வைக்கிறது!

ப்ளேஸ்மென்டுகளில் எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகத்துக்கு ஐந்து நட்சத்திர மதிப்பீட்டுக்குச் சமமான மதிப்பெண்களை வழங்கி இருக்கிறது. கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் துறையில் முதலிடத்தைப் பிடித்த சிறப்பும் இதற்கு உண்டு.

பல்கலைக்கழகத்திலுள்ள நெட் வொர்க் தகவல் மையம் 3000 கணினி இணைப்புகளை அளிக்கக்கூடியது. நொடிக்கு 12 மெகாபைட் என்கிற வேகத்தில் தகவல்கள் பாயும் இன்டர்நெட் வசதி.

ராமாபுரத்திலுள்ள பல் மருத்துவக் கல்லூரி இயற்கை எழில் கொஞ்சும்

வளாகத்தில் அமைந்துள்ளது. 25 ஏக்கர் பரப்பளவில் 5 கட்டடங்கள் இங்கு உள்ளன. பொறியியல் தொழில்நுட்ப வகுப்புகளும் இந்த வளாகத்தில் நடத்தப் படுகின்றன.

டெல்லியில் உள்ள மோதி நகரில் பொறியியல் கல்வி தவிர மேலாண்மை மற்றும் ஆசிரியருக்கான பயிற்சி வகுப்பு களும் நடைபெறுகின்றன.

சமூகத்தில் ஏற்பட்டு வரும் ஆக்கபூர்வ மான மாறுதல்களுக்கும் கைகொடுக்கிறது பொறியியல் துறையில் தசைச் சிக்கல் நோய்களுக்கான ஆராய்ச்சியிலும் புதிய எல்லைகளைத் தொட்டு வருகிறது.

எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் உலகெங்கும் சாதனைக் கொடிகளைப் பறக்கவிட்டுக் கொண்டிருக் கிறார்கள். ஜூனியர் விஞ்ஞானி விருதா? சிறு ரோபோ வடிவமைப்பா? கிழக்குக் கடற்கரையிலிருந்து மேற்குக் கடற்கரைக்கு ஒன்பது நிமிடங்களில் நீச்சலடித்த சாத னையா (புற்றுநோய் விழிப்புணர்வுக்காக நிகழ்த்தப்பட்டது இது)? எல்லாவற்றிலும் எஸ்.ஆர்.எம். மாணவர்கள்.



மாணவர்களுக்கும், மாணவிகளுக்குமாகத் தனித்தனி விடுதிகள். ஜன்னலைத் திறந்தால் இயற்கையைத் தரிசிக்கலாம். உள்ளுக்குள்ளேயோ ஒவ்வொரு அறையிலும் இணையதள தொடர்பு உண்டு. ஆக, தொன்மையும் நவீனமும் கைகோர்த்து நடனம் புரிகின்றன.

எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகம். இங்கு எழுந்துள்ள நானோ தொழில்நுட்ப ஆராய்ச்சி மையம் சிறப்பாகச் செயல்படு கிறது. இங்கு நீரைச் சுத்தப்படுத்தும் ஃபில்டர் மற்றும் காற்றில் உள்ள அசுத்தங் களை நீக்கும் ஃபில்டர் ஆகியவை உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மனித சிறுநீரகத் தின் ஆரோக்கிய நிலையைக் கண்டு பிடிக்கும் நானோ தொழில்நுட்ப பயன் பாட்டுக்காக காப்புரிமை கோரி விண்ணப் பித்துள்ளது இந்த மையம். மரபணு

அடுத்த தலைமுறைக்கான பல்கலைக் கழகம் என்றே எஸ்.ஆர்.எம்மைக் கூறலாம். தங்கள் மகனோ மகளோ மிகச் சிறந்த கல்வி பெற்று வளமான வருங் காலத்தைப் பெற வேண்டும் என்று நினைக்கும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் எஸ்.ஆர்.எம். பல்கலைக்கழகத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தால் அதில் வியப்பில்லை.

மேலும் விவரங்களுக்கு :
Website : http://www.srmuniv.ac.in



ஓடு கொசுவே ஓடு!

கொசுக்களைப்பற்றி 200 வருடங்களாகவே ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது. இதில் ரஷ்ய ஆராய்ச்சியாளர் ஏ.வி. மஸ்லோவ் என்பவரும் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர் ரொனால்ட் வார்டு என்பவரும் கொசுக்களைப் பற்றி ஏராளமான தகவல்களைச் சேகரித்துள்ளனர்.

★ உலகில் 44 வகை கொசு வகைகள் உள்ளன. இதில் 5 வகை கொசுக்கள் மட்டுமே மனிதனை அதிகமாகத் தாக்குகின்றன.

★ மக்களைக் கடிக்கும் கொசுக்களின் பெயர் 'க்வலஸ்'.

★ வெப்பம் அதிகமாக உள்ள காலத்தில் இதன் தாக்குதல் அதிகம் இருக்கும். குலிசேட்டினா வகைதான் நோய் பரப்பும் கொசுக்கள்.

★ மலேரியா காய்ச்சலுக்குக் காரணமான கொசு அனோபிலிஸ். இவ்வகை



கொசுக்கள் கடித்த உடனே மலைச்சுரம் ஏற்படும்.

★ கொசுக்களை அழிப்பது என்பது இயலாத காரணம். ஆனால் நம் சுற்றுப்புறத்தை நீர் தேங்காமல் வைத்தால் அதிக உற்பத்தி இல்லாமல் செய்யலாம்.

★ இதை அழிக்க, காய்ந்த வேப்பிலை புகை, உலர்ந்த தேங்காய் நார் புகை சற்று பலன் தரும்.

- ஜே.பூங்கோதை, சென்னை - 78.



இளம் காலை வெயிலிலும், மாலை வெயிலிலும் பிறந்த குழந்தையை சிறிது நேரம் வெயிலில் படும்படி வைத்திருக்க வேண்டும். வைட்டமின் 'டி'யும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும். கிராமத்தில் இதை 'மோளம் காயட்டும்' என்று கூறுவர்.

- ஜெகா, கும்பகோணம்.

கடமை என்பது?



பொறுப்புணர்ச்சி என்பதே கடமையின் வித்து.

தாய், தன் குழந்தை நலனில் பெரிதும் அக்கறை கொள்வாள் - அது அவளது இயல்பான அக்கறை.

தந்தை மனைவி, குழந்தைகள் நலமாய் வாழ பொருளீட்டுவான் - அது அவனது கடமை.

பிற்காலத்தில் பிள்ளைகள் பெற்றோரைப் பேண வேண்டும் - இது பிள்ளைகளின் தலையாய கடமை.

காவலர்களின் கடமை, ஊரைக் காப்பது. இராணுவத்தினரின் கடமை நாட்டைக் காப்பது.

எல்லா உயிர்களையும் சமமாகப் பாவித்தல், அன்பாயிருத்தல், எவ்வுயிருக்கும் தீங்கு விளைவிக்காதிருத்தல், கொலை, களவு, கள், காமம் போன்றவற்றிலிருந்து விலகி நிற்றல். இதை பின்பற்றுதல். தன்னை நாடி வருவோருக்கு இக்கருத்தை அறிவுறுத்துதல் அருளாளரின் கடமை.

உலகினில் சில நாடுகளில் இளைஞர்கள் இராணுவத்தில் சேருவது கட்டாயக் கடமை.

இப்படியாகக் கடமையைப் பற்றி வெவ்வேறு கருத்துக்கள், இடம், காலம், நாடு போன்றவற்றிற்கேற்ப கடமைகள் மாறியமைகின்றன.

உலகியல் வாழ்வு என்பது பலதரப்பட்டது. இதில் மானுட வாழ்வு என்பது தனித்தன்று. ஒவ்வொரு மனிதனும் மற்ற மனிதனைச் சார்ந்து இருக்கின்றான். சமுதாயத்தோடு பின்னிப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கிறான். அவன் தன் கடமைகளைச் சுயநலமின்றித் திறம்படச் செய்வதன் மூலம் எங்கோ யாருக்கோ, மகிழ்ச்சி, நன்மை, நலம் பயக்கிறான்.

தாய் குழந்தையைப் பொறுப்பாய்ப் பேணுதல், தந்தை குடும்பத்தாருக்காகப் பொறுப்பாய் உழைத்தல் - இப்படியே ஒவ்வொருவரும் தமக்கமைந்த பணியை, கடமையை வழிபாடாக மிக உயர்ந்த கடவுள் வழிபாடாக, தமது முழு மனதையும் ஈடுபடுத்தி, தன் ஆன்மாவை அர்ப்பணித்து, அர்ப்பணிப்பு உணர்வுடன் செய்யும்போது தம்மையும் தன் நாட்டையும், உலகையும் உய்விக்க முடியும்.

நன்றி : மும்பையிலிருந்து வெளிவரும் 'காலநிர்ணய்' என்ற 2008 மார்ச் மாத காலண்டரின் பின்பக்கத்தில் இரா.சரவணன் எழுதியது.

- கே.வெங்கடேஷ், மும்பை



கண்ணாடியில் விழிப்பது ஏன்?



தமிழ்ப் புத்தாண்டு அன்று கண்ணாடியின் முகத்தில் விழிக்க வேண்டும் என்பார்கள்.

அது ஏன் தெரியுமா? கிழமை, திதி, கரணம், யோகம், நட்சத்திரம் ஆகிய ஐந்தும் நம் முகத்தில் குடிகொண்டுள்ள யோக தேவதைகள்.

நெற்றி - கிழமை, வாய் - யோகம், கண்கள் - திதி, மூக்கு - நட்சத்திரம், காது - கரணம். எழுந்தவுடன் நம் முகத்தில் உறைகின்ற பஞ்சாங்க தேவதைகளைத் துதித்து வருடத்தைத் தொடங்கினால், வாழ்வில் சுபிட்சம் வரும் என்றுதான் கண்ணாடியைப் பார்க்கிறோம். இதற்கு 'பஞ்சாங்க தேவதா தரிசனம்' என்று பெயர்.

- தீபா பாலச்சந்தர், மதுரை - 16.



'அன்பே வா' படத்தில் நடிகை சரோஜாதேவி அணிந்து நடிச்ச கடல் கன்னி டிரஸ்ஸோட ஸ்டில் சென்ற இதழில் இடம்பெறலையே'னு நிறையப் பேர் கடிதம் எழுதியிருக்கீங்களாமே! இதோ இந்த இதழ்ல அந்த அழகான படத்தைப் பிரசுரிச்சிருக்காங்க. இப்ப சந்தோஷமா?

■ 'புதிய பறவை' படத்தில்...

பக்கம் வந்து விட்டாலோ மயக்கம்!

தொட்டால்

ஆடைகள் விஷயத்தில் நான் ரொம்ப சூஸி! புடைவை ரொம்பப் பிடிக்கும். வீட்டிலும், வெளியிலும் எங்கேயும் புடைவையில்தான் என்னைப் பார்க்க முடியும். ஐந்தரை அடி உயரத்தில், ஸ்லிம்மா இருப்பேன். அதனால் புடைவையில் எப்போதுமே ஒயிலாகத் தெரிவேன். ரவிக்கை முதுகை மறைச்சிருக்கும். இடுப்பும் தெரியாமல்தான் புடைவை அணிவேன். இருந்தாலும் ஒரு பயம், எங்கேயாவது உடம்பு தெரியுதோன்னு... என்னையுமறியாமல், ஜாக்கெட்டைப் பிடித்து இழுத்த படி நடிச்சுருப்பேன். அதை இப்போதும் பல படங்களில் பார்க்க முடியும்.

'அன்பே வா' படத்தில் குளியல் காட்சி ஒன்று வரும். பாத் டப்பில் குளித்துவிட்டு, டவல் கட்டிக் கொண்டு வெளியே வருவேன். 'அச்சமில்லை... நாணமில்லை!' பாட்டுக்கான ஆரம்பம் அது! ஏவி.எம். யூனிட்டுக்கு என்னைப் பற்றி நன்றாகத் தெரியும் என்பதால், நான்கு பெரிய பெரிய பாம்பே டையிங் டவல்களை உடம்பு முழுக்கச் சுற்றி, எல்லா இடத்திலும் 'பின்' போட்டு நடிக்க வைத்திருந்தார்கள். திரையில் பார்க்கும்போது செம கிளாமராக இருக்கும். ஆனால் என்னுடைய முகம், கை விரல்கள் மட்டுமே வெளியே தெரியும். அந்தக் காலத்தில் கதாநாயகிகள் கதைக்கு எவ்வளவு தேவையோ அந்த அளவுக்கு மட்டுமே கவர்ச்சி காட்டினார்கள். ரசிகர்களும் அந்தக் கண்ணியமான வசீகரத்

பூ மலரும்!



தையே விரும்பினார்கள்'' என்று பழைய நினைவுகளில் சின்ன பெருமூச்சோடு மூழ்கினார் பி. சரோஜாதேவி.

"ஆஹா! இந்த ஸ்டில்லைப் பாருங்க... இது 'புதிய பறவை' படத்துல வர்ற பாடல் காட்சி. என்னோட ஆல் டைம் ஃபேவரிட் ஸ்டில்!'' என்று ஒரு புகைப்படத்தை ஆர்வத்தோடு எடுத்துக்காட்டியவர், அதைப் பற்றி குதூகலத்தோடு சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

''இது... 'மெல்ல நட... மெல்ல நட' பாடல் காட்சி.. வழுக்கும் ப்ரவுன் நிற பிரிண்டட் சைனா சில்க் புடைவை... அதே துணியில் ஜாக்கெட் அணிந்திருப்பேன். தூக்கிப் போட்ட கொண்டை.. அது இரவுக் காட்சி என்பதால், அதிக நகை இருக்காது. சிவாஜி ஸாரும் ரொம்ப கேஷுவலாக, மெல்லிய சட்டை அணிந்திருப்பார்.

பி.சரோஜாதேவி 3

அந்தப் பாடலில் 'பக்கம் வந்து விட்டாலோ மயக்கம்...' என்று ஒரு வரி வரும். அப்போது நான் கண்களை மூடி, காதலில் மயங்குவது போல நடிக்க.. சிவாஜி ஸார், ''ஹாயோ மெல்ல நட...'' என்று ஒரு சின்ன கேப் கொடுத்துப் பாடுவார் பாருங்க... அந்த 'ஹாயோ!'வில் தியேட்டரே கிறங்கிவிடும்.''



* சூப்பர்ஹிட் ஜோடி!

'புதிய பறவை' சிவாஜி ஸாரின் சொந்தப் படம். தாதாமிராசி இயக்கத்தில் வெளிவந்த இந்தப் படத்தின் வெற்றிக்கு நிறைய காரணங்கள் இருந்தன. சிவாஜி, எம்.ஆர். ராதா, சௌகார் ஜானகி அம்மா போன்றவர்களின் பிரமாதமான நடிப்பு, 'உன்னை ஒன்று கேட்பேன்', 'சிட்டுக்குருவி' 'பார்த்த ஞாபகம் இல்லையோ?' போன்ற சர்க்கரையில் கலந்த பாடல்கள். வித்தியாசமான திரைக்கதை. ஆரூர்தாஸின் அருமையான வசனங்கள்.. இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

''சிவாஜி ஃபிலிம்ஸ் சார்பாக, ஒரு புதுப்படம் எடுக்கிறோம். சரோஜாதேவியின் கால்ஷீட் வேணும்'' என்று சிவாஜி ஸாரின் தம்பி, ஷண்முகம் என் தாயாரை அணுகினார்.

உண்மையைச் சொல்லணும்னா, ஒரு இடத்துல நிற்கக் கூட நேரமில்லாமல், நான் ஓடிக்கிட்டிருந்த காலம் அது. காலை ஏழு மணியிலிருந்து, மதியம் ஒரு மணி வரை ஒரு கம்பெனி, மதியம் இரண்டு மணியிலிருந்து, இரவு ஒன்பது வரை இன்னொரு படம், இரவு ஒன்பதிலிருந்து நள்ளிரவு இரண்டு வரை இன்னொரு மொழி சினிமா என்று இடைவிடாது நடிச்சுக்கிட்டிருந்தேன்.

எனக்குச் சின்ன வயசிலிருந்தே நீண்ட கூந்தல்.. 'குடும்பத் தலைவன்' படத்துல, நானும் எம்.ஜி.ஆரும் ஓடையில் குளிக்கிற காட்சி ('ஏதோ.. ஏதோ ஒரு மயக்கம்' பாடல் காட்சி) ஒன்று வரும். அதில் பார்த்தாலே தெரியும். நீரில் அலைந்து மிதந்து போகும் கூந்தல், அது என்னுடைய நிஜக் கூந்தல்!

அதிகாலை எழுந்து, தலைக்குக் குளித்துவிட்டு, கூந்தலைத் துவட்டக் கூட நேரமில்லாமல் ஷூட்டிங் கிளம்பி விடுவேன். தலைமுடியின் நுனியில் தண்ணீர் சொட்டச் சொட்ட காரில் பறக்க வேண்டியிருக்கும். தமிழ்ப் படத்தில் ஒரு ஹேர் ஸ்டைல்.. ஒரு மேக்கப்... ஒரு காஸ்ட்யூம்...

மறுபடி சாயங்காலம் தலைக்குக் குளித்து, அதைக் கலைத்து, வேறொரு ஹேர் ஸ்டைல்.. மேக்கப்... நகைகள்!

இப்படித்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது என் வாழ்க்கை! அந்த நேரத்தில்தான் 'புதிய பறவை' படத்துக்கான அழைப்பு வந்தது.

இறக்கை கட்டிக்கிட்டு பறந்து பறந்து நடிச்சாலும், கால்ஷீட் ஒதுக்க முடியாத சூழ்நிலையில், எங்க அம்மா 'ஸாரி' சொல்லி விட்டார். ஆனால் ஷண்முகம் அண்ணனோ விடவேயில்லை!

''இது ஒரு துப்பறியும் கதை! சரோஜா வுக்கு சி.ஐ.டி. வேஷம். எப்பவும் சிவாஜி அண்ணனுக்கு ஜோடியா நடிக்கிற சரோஜா நடிச்சால்தான், ரசிகர்களுக்கு துளிக்கூட சந்தேகம் வராது. கிளைமாக்ஸ்ல 'நான் ஒரு மலேயா போலீஸ் சி.ஐ.டி.' என்று சரோஜாதேவி சொல்லும்போது, நல்ல ட்விஸ்ட் கிடைக்கும்.. வேற யாரைப் போட்டாலும் சரியா வராது'' என்று விளக்கினார்.

இவ்வளவு சொன்ன பிறகும் மறுப்பது நியாயமா? எப்படியோ அட்ஜெஸ்ட் செய்து, பல கம்பெனிகளிடமிருந்தும் தேதிகளை இரவல் வாங்கி நடித்துக் கொடுத்தேன்.

'உன்னை ஒன்று கேட்பேன்' பாடல் காட்சியில், சிவப்புப் புடைவை, சிவப்பு ரோஜா... சிவப்பு நிற ஆபரணங்கள் அணிந்து நடித்திருப்பேன். சிவாஜி ஸார் பியானோ வாசிக்க.. நான் கப்பலில் ஆடுவது போன்ற காட்சி அமைப்பு!

''காதல் பாட்டு பாட.... காதல் இன்னும் இல்லை. தாலாட்டு பாடத் தாயாக வில்லை!'' என்ற வரிகளை மிகவும் ரசித்து நடித்தேன். எழுதிய கவிஞர் கண்ண தாசனுக்கும், இசையமைத்த எம்.எஸ்.வி. அவர்களுக்கும், பாடிய சுசீலாம்மாவுக்கும் நான் என்றைக்கும் நன்றி சொல்லணும். ஏனென்றால் இன்றைக்கும் நான் ஏதாவது வெளிநாட்டுக்குப் போனால், ரசிகர்கள் ''உன்னை ஒன்று கேட்பேன்!'' பாடலைத் தான் சிலாகித்துப் பேசுகிறார்கள்.

'புதிய பறவை' படத்தின் நிச்சயதார்த்த காட்சியில், மணப்பெண் போல அலங்கரித் துக் கொண்டு மாடியிலிருந்து இறங்கி வரு வேன்.

''அம்மாடி.. சரோஜா... நாளைக்கு நிச்சயதார்த்த சீன் எடுக்கறாங்களாம். நீ வீட்டுக்குப் போய் உன் நகைகளையெல் லாம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு வந்துடு...!'' என்பார் சிவாஜி ஸார்!

எனக்காக, என் தாயார் ருத்ரம்மா, பார்த்துப் பார்த்து பலவிதமான ஆபரணங் களை, செட்டு செட்டாக வாங்கி வைத் திருந்தார். பெண் பார்க்கும் படலம், நிச்சய தார்த்தம், கல்யாணம் போன்ற காட்சிகளை

"அம்மாடி, சரோஜா...' நாளைக்கு நிச்சயதார்த்த சீன் எடுக்கறாங்களாம். நீ வீட்டுக்குப் போய் உன் நகைகளையெல்லாம் அள்ளிப் போட்டுக்கிட்டு வந்துடு...!"





★ சிட்டுக்குருவி... முத்தம் கொடுத்து...

எடுக்கும்போதெல்லாம், என் சொந்த நகைகளையே போட்டுக் கொண்டு நடிப்பேன்... அந்த விஷயத்தைத் தெரிந்துக் கொண்டுதான் சிவாஜி ஸார் என்னை தமாஷ் செய்வார்!

ஓயாமல் நடித்துக் கொண்டிருந்ததால் என் நகைகளை அணிவதற்குக் கூட எனக்கு நேரமிருக்காது. அதையெல்லாம் அணிய இப்படி ஏதாவது சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால்தான் உண்டு!

'புதிய பறவை' படத்தின் உச்சக்கட்டத்தில், சிவாஜி ஸாரை போலீஸ் கைது செய்து அழைத்துப் போகும்.

''ஆரம்பத்தில் கடமைக்காகக் காதலிப்பது போல நடித்தேன். ஆனால் போகப் போக, உங்களை உண்மையிலேயே காதலிக்க ஆரம்பித்தேன். நான் உங்களை மனப்பூர்வமாகக் காதலிக்கிறேன். என்னை மன்னிச்சுடுங்க கோபால்!'' என்று அழுவேன்.

அதற்கு அவர் ஒருமுறை, என் கண்களுக்குள்ளே ஆழ்ந்து பார்த்து விட்டு, ''காதலே உனக்கு நன்றி... பெண்மையே நீ வாழ்க!'' என்று சொல்லிவிட்டுப் போவார். அந்த இடத்தில் தியேட்டரில் கைத்தட்டல் விழும். ''என்னுடைய திரைப்பட வாழ்க்கையில் 'புதிய பறவை' ஒரு மறக்க முடியாத படம்!'' என்று பெருமிதம்பொங்கக் கூறினார் பி. சரோஜா தேவி.

''பொதுவாக, எம்.ஜி.ஆர் என்றால், சரோஜாதேவிதான் பொருத்தமான ஜோடி என்றொரு எண்ணம் ரசிகர்களிடம் பரவலாக உண்டு. ஆனால் சிவாஜி - சரோஜாதேவி ஜோடியும் சூப்பர் ஹிட்தான்! நானும் சிவாஜி ஸாரும் இணைந்து நடித்த 'இருவர் உள்ளம்' படத்தை நீங்க பார்த்திருப்பீங்க. பிரபல எழுத்தாளர் லட்சுமி எழுதிய 'பெண்மனம்' என்ற கதையைத் தழுவி எடுக்கப்பட்ட படம் அது!

'இதய வீணை தூங்கும் போது பாட முடியுமா?' என்ற அருமையான பாடல் ஒலித்த அந்தப் படத்தில், கலைஞரின் வசனம் பேசி நடித்தேன்.

கிட்டத்தட்ட நாற்பது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு 'இருவர் உள்ளம்' படத்தில் வரும் கறுப்பு - வெள்ளை காட்சிகளை 'ஒன்ஸ்மோர்' படத்தில் ஃப்ளாஷ்பேக் ஆக மலர்வது போல மிகத் திறமையாகத் திரைக் கதை அமைத்திருந்தார்கள்.

எத்தனையோ வருஷங்களுக்குப் பிறகு, சிவாஜி ஸாருடன் 'ஒன்ஸ்மோர்' படத்தில் நடித்த போது, என்னுடன் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். அதைப் பற்றி அடுத்த மாதம் சொல்றேன்...

(மலரும்...)

சந்திப்பு : **அனுராதா சேகர்**

படங்கள் உதவி :

ஜெயபாபு, ஞானப்பிரகாசம்



அதிக நாட்கள் உயிர் வாழும் பறவை இனங்களில் கழுகும் ஒன்று. சராசரியாக அவை எழுபது ஆண்டுகள் உயிர்வாழ்கின்றன.

ஆனால் இந்த எழுபது ஆண்டு காலம் தாம் வாழ வேண்டுமா இல்லையா என்ற முடிவை அவை தமது நாற்பதாவது வயதில் எடுக்கின்றன.

ஏனெனில்... அதன் நாற்பதாவது வயதில் அவற்றின் நீண்ட வளைந்த கால் நகங்கள் இரையை இறுகப் பற்றிக் கொள்ளும் தன்மையை இழக்கின்றன.

அதன் அலகின் கூர் மழுங்கி விடுகிறது. அதன் இறக்கைகள் வலுவிழக்கின்றன. அப்போதுதான் தன் வாழ்வில் இரண்டு வழிகளே உள்ளன என்பதை அவை அறிகின்றன. ஒன்று அப்படியே இறப்பது. மற்றொன்று தம்மைச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு மாற்றிக் கொள்வது.

முதலில் தம் முழு பலத்தையும் திரட்டி அவை மலைஉச்சியை அடைகின்றன. ஒரு பாறை மீது தன் வளைந்த அலகை மோதி உடைக்கின்றன. புதிய அலகு முளைக்கும் வரை வலியோடு காத்துக் கிடக்கின்றன. பின்பு வளைந்த நகங்களை புதிய அலகால் பெயர்த்து எடுக்கின்றன.

புதிதாக வளர்ந்த நகங்கள் மற்றும் அலகைக் கொண்டு பழுதான தன் இறக்கையைப் பிடுங்கி எறிகின்றன. இவை

நாற்பதா? எழுபதா?



எல்லாம் வலிக்கும் மாற்றங்கள்தான். ஆனால் சகித்துக் கொள்கின்றன. புதிய இறக்கை முளைக்கும் வரை பொறுமையுடன் இருக்கின்றன.

கூர் அலகு, வலுவான நகங்கள், புதிய சிறகுகளுடன் தன் மறுபிறவியை ஆனந்தமாகக் கழித்து முப்பது வருடமும் சுகமாக இருக்கின்றன.

இனி... நாம்...

காலத்திற்கும், தேவைக்கும் தக்கபடி நம்மை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டுமா இல்லையா என்பதை நாம்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். மாற்றம் என்பது என்ன? தேவையற்ற, பொருந்தாத பழக்க வழக்கங்களை காலத்தின் தேவைக்கு ஏற்பச் சரிசெய்து கொள்வது.

நாற்பதா? எழுபதா? முடிவு உங்கள் கையில். வலியுடன் வாழ்வதா? வலியையுடன் வாழ்வதா? எதிர்த்து வெற்றி கொள்வதா? வீழ்ந்து மடிவதா? நாம்தான் நிர்ணயம் செய்ய வேண்டும்.

- லதா கண்ணன், சென்னை - 78



'அம்மாவிடம் பிடிச்சிருக்குனு எப்படிச் சொல்றது...?'

'அம்மா சங்கடப்படுவாளே...! எப்படித்தான் சமாதானப்படுத்தப் போறேனோ?'

'கடவுளே! அம்மா கோபப்படாம நீதாம்பா காப்பாத்தணும்!'

'அப்பா வர்றதுக்குள்ளே அம்மாகிட்ட விஷயத்தை சொல்லிட்டா... அம்மா ஏதாவது முடிவு எடுப்பாளே...'

மனசுக்குள் ஆயிரம் பயங்களைச் சுமந்து கொண்டு மாடிப்படியேறி அம்மாவிடம் சொல்லியே விட்டாள், அகல்யா...

"அம்மா... சோறு குக்கரில் அடி பிடிச்சிருக்கு என்று!"

- வே. அகிலா, உத்தமபாளையம்

பூஞ்சாரல் பக்கங்கள் ஆரம்பம்!

டீனேஜ்-16

இன்றைய நவநாகரிக மற்றும் கல்லூரிப் பெண்கள் விரும்பும் பதினாறு செல்வங்கள்...

எஃப்.எம். மற்றும் கேமரா வசதி கொண்ட செல் ஃபோன்
அன்-லிமிடெட் எஸ்.எம்.எஸ்.
கண்ணைப் பறிக்கும் கலரில் 'ஸ்கூட்டி பெப்'
பருக்கள் இல்லாத முகம்
த்ரிஷா மாதிரி ஸ்ட்ரெயிட் ஹேர்
'மதுரை'யில் வரும் செந்தில் அணியும் கலர் கூலிங்கிளாஸ்
பீட்ஸா, ஐஸ்க்ரீம்
லேட்டஸ்ட் ஐபாட்!
கலர் கலராய்ச் செருப்புகள்
விதவித ஷேப்களில் கம்மல்கள்
பிடித்த ஹீரோவின் அழகிய ப்ளோ-அப்கள்!



12. புதுசு புதுசாய்க் குட்டிக் குட்டி மணிபர்ஸ்கள்
13. அசைன்மெண்ட் எழுதித் தர அண்ணன்
14. திட்டி, தலையில் கொட்ட தம்பி
15. 'ஆமாம்' சாமி போடும் நல்ல நண்பர்கள்
16. கடைசி வருடம் படிக்கும்போதே பெரிய கம்பெனியில் வேலை + கைநிறைய சம்பளம்.

- வி. சந்தியா, அண்ணா பல்கலைக் கழகம், கிண்டி, சென்னை - 94.



புன்னகை

ஜன்னல் கம்பியில்
முல்லைப் பூக்கள்...
உன் புன்னகை!

எஸ்.வித்யா
பி.எஸ்சி. (இரண்டாம் ஆண்டு)
ஜெய்ராம் கலை மற்றும்
அறிவியல் கல்லூரி, சேலம் 636 008.



சலனம்

மரம் அமைதியை விரும்பினாலும்
காற்று அதனை விட்டு
வைப்பதில்லை
நான் அமைதியை நாடினாலும்
உன் நினைவுகள் என்னை விட்டு
விலகுவதில்லை!

சாபமா? வரமா?

உயிருக்கு விடுதலை
உடலுக்குத் தண்டனை
மரணம்
சாபமா? வரமா?





கண்ணீர்

கண்ணெனும்
காகிதத்தில்
இமைத் தூரிகை
கொண்டு
கண்கள் வரையும்
சோகச் சித்திரம்!

…லகுவதில்லை!



மறைமுகம்

மறைமுகமாய்ச்
சொல்லியது
செய்தித்தாள்
தங்கம் வெள்ளி
விலை நிலவரம்
என்ற பெயரில்
மாப்பிள்ளைகளின்
விலை நிலவரத்தை!

முரண்

சிந்திக் கொண்டே
போகும்
தண்ணீர் லாரியின்
பின்புறம்
குடிநீரை வீணாக்காதீர்கள்!





ஜாலி காமெண்ட
போட்டி முடிவு!

சக்தி மெட்ரிகுலேஷன் உயர்நிலை
பள்ளி, களிய

)()()()(

"அப்பாடா! எனக்கும் ஒரு நாற்க
கிடைச்சுடுச்சு!"

- ஆர். ரோஷி
ஊ.ஒ.துவக்கப்பள்ளி, காயக்க
ஆவணத்தாங்கோட்டை, புதுக்கோட்

)()()()(

அழகு சாய்ந்து கிடப்பதில் இல்லை; பாய
பிடிப்பதில் இருக்கிறது.

- சி. வேதநாயகம், பி.எஸ்
(2ம் ஆண்டு), டி.டி.எ
எம்.எஸ். கல்லூரி,
கள்ளிகுளம், நெல்

)()()()(

நான், ஆர்தே
ரோமியோ இல்ல
கூல் தேடும் ம
மே

- ஏ. சித்
உ.பே
தாயபேரு G
நிலைப்பள்ளி, வடக்கு
தஞ்சாவ

)()()()(

"என்ன வெச்சி காமெடி
பண்ணலையே..."

-கே. கதிரவ
பி.எஸ்சி., விஷு
கம்யூனிகே
இரண்டாம் ஆ
ஏ.எம்.ஜெ
கல்லூரி, மீனம்பாக்கம், சென்

"இப்படி மாறுவேஷம் போட்டதாங்க லேடீஸ் சிக்குது!"

- தஸ்லிமா பானு, கல்யாண சுந்தரம் மேல்நிலைப் பள்ளி, தஞ்சாவூர்.

)()()()(

"எப்பா! இளநீர் கேட்டு எத்தனை நேரமாச்சு!"

- ஜி. ஸ்வேதா, ஸ்ரீசைதன்யா கல்லூரி, திலக் நகர், ஹைதராபாத்.

)()()()(

சுவிசேர் சொகுசு வாசம் எதிரே ஒரு நாயைக் காணும் வரையில்தான்.

- எஸ்.ஆர். சங்கீதா.

ரூ.100/- பரிசு பெறும் வாசகங்கள்!



வெற்றி திருநகர்!

அரும்புகள் எல்லாம் மலர்வதில்லை
மலர்ந்தவை மாலை ஆவதில்லை!

விதைத்தவை எல்லாம் விளைவதில்லை
விளைந்தவை விலை போவதில்லை

முயற்சிகள் எல்லாம் வீணில்லை
வெற்றித் திருநகர் தூரமில்லை!

உண்மையைச் சொன்னேன் பொய்யில்லை
உணர்ந்தவர்க்கென்றும் தாழ்வில்லை!

- த.தினேஷ்,
பி.பி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு,
வி.ஐ.டி. பல்கலைக்கழகம்,
வேலூர்

ஹாய்... காலேஜ் பாய்ஸ் அண்டு கேர்ள்ஸ்!

மேலே மழை பெய்யுது! கீழே வெள்ளம் ஓடுது! அந்தச் சூழலிலும் குடையைப் பிடிச்சுக்கிட்டு இரண்டு அழகான பொண்ணுங்க... அப்படி என்னதான் பேசுவாங்களோ? விழுந்து விழுந்து சிரிப்பாங்களோ? ஜோரா கற்பனை செஞ்சு, நாலே வரியில எழுதி அனுப்புங்க.

ஜாலி கற்பனைக்கு ரூ.100/- பரிசும் சான்றிதழும் உண்டு. படிக்கும்

எதுக்குச் சிரிக்கிறாங்க?

படிப்பு, துறை, பள்ளி / கல்லூரி / வீட்டு முகவரி போன்ற தகவல்களோடு புகைப்படத்தையும் மறக்காமல் இணைக்கவும்.

இந்த மாதப் போட்டி!

கடைசித் தேதி: 15.4.2008



பெயர் காரணம்!

எட்டையபுரம்:

சுப்ரமணிய பாரதியார் பிறந்த காலத்தில் சமஸ்தானத்தை எட்டு அய்யாக்கள் முறையான வழிகளில் சரிவர நகர பரிபாலனம் செய்தனர். எட்டு அய்யாக்களும் ஊர் மக்களின் நன்மைக்கருதி சில சட்டதிட்ட வரைவுகளை ஏற்படுத்தினர். அந்த இடமே இந்நாளில் எட்டையபுரம் என அழைக்கப்படுகிறது.

அந்த எட்டு ஊர்கள்:

1. மதனஞ்சேரி
2. பூகவில்லி ஓடைபுரம்
3. ஞானமேல்புர ஏறியூர்
4. பூவாஞ்சைப்பள்ளி
5. மடல் ஏறு திணைவாசல்
6. சோமந்தக நெடுகுழி
7. வெள்ளை வேட்டான்புரம்
8. தனஞ்ஜை மிகுகுட்லாடி

இராணித்தோட்டம்:

கன்னியாகுமரி மாவட்டம், செங்குடி வணிக சாஸ்திர விற்பன்னர்களின் வழிபாட்டு ஸ்தலமாக இராணித்தோட்டம் விளங்குகிறது. இங்கு பாரிபூர்வ ஞான வல்லி மங்களேஸ்வரி கோவிலில் நித்திய கல்யாணி வடிவில் பகவதி அம்மன் அருள்பாலிக்கிறாள். சிவபெருமான் சிறந்த அரசனாக விளங்க, பார்வதி ராணியாகவும் இருந்து பாரிஜாத மலர்களால் தவது நாதனை வழிபட தானே உண்டாக்கிய சொர்க்க நந்தவனமே இராணித்தோட்டம். இதனுடைய மறுபகுதியை நாகர்கோவில் வட்டத்துக்குள் இன்றும் காணலாம். பார்வதிபுரம் என்று பெயர் பெற்று சிறந்து விளங்குகிறது இராணித்தோட்டம்.

- இரா. அபர்ண
D.T.E. முதலாம் ஆண்
மாணவ
சகாயமாதா ஆசிரியர் பயிற்
நிறுவன
காளையார்கோவி

அடுத்த இதழில்...

பூஞ்சாரல்

2007 - 2008

ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்...

கலர்ஃபுல் கலக்கல்!





'பூஞ்சாரல்' - ஆட்டம், பாட்டம், கொண்டாட்டம் கலை நிகழ்ச்சிகளின் அரை இறுதி மற்றும் இறுதிச் சுற்று போட்டிகளின் வண்ணமயமான விவரங்கள் கண்கவரும் வண்ணம் அடுத்த இதழில் இடம்பெறும்.

அது மட்டுமா...?

'பூஞ்சாரல்' - கலைத் திறமைப் போட்டிகளில் பங்குபெற்ற, அல்லது பார்த்து ரசித்த, கல்லூரி நிர்வாகிகள், முதல்வர்கள், பேராசிரியர்கள், ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், மாணவமணிகள் தங்கள் அனுபவங்களை, கருத்துக்களை எழுதி அனுப்புங்க! சுவையானவை பூஞ்சாரல் பக்கங்களில் பிரசுரிக்கப்படும்.

[ஆர்.]







காக்கிச் சட்டை

சட்டம் ஒழுங்கு, குற்றம், போக்குவரத்து, அனைத்து மகளிர் காவல் நிலையம், தமிழ்நாடு சிறப்புக் காவல் படை, ஆயுதப்படை, குதிரைப்படை, தலைமைச் செயலக சிறப்பு பாதுகாப்புக் குழு என்று காவல்துறையின் பல்வேறு பிரிவுகளிலும் பணியாற்றும் பெண்கள் சுமார் இருபத்தைந்து பேர் சென்னை மாநகர காவல்துறை கமிஷனர் அலுவலக வட்ட அரங்கில் திரண்டிருந்தனர். பெண் காவலர்கள் மற்றும் சப்-இன்ஸ்பெக்டர்கள் தங்கள் பிரச்னைகளைவிட பணியில் தாங்கள் சந்திக்கும் சவால்கள் மற்றும் சாதனைகள் பற்றி உற்சாகமாகப் பேசினார்கள்.

❖ ''நான் கல்லூரியில் படித்து முடிக்கும் வரை நான் வசிக்கும் ஏரியாவில் பத்தோட பதினொன்றாகத்தான் இருந்தேன். காவல் துறையில் சேர்ந்த பிறகு, எங்கள் பகுதியில் வசிக்கும் பலரும், தங்களுக்கு என்ன பிரச்னை என்றாலும் என்னைத்தான் ஆலோசனை கேட்கிறார்கள்'' என்கிறார் ஒரு பெண் சப்-இன்ஸ்பெக்டர் பெருமையுடன்.

❖ எங்கள் பணிக்கு நேரம் காலம் கிடையாது. எனவே, வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டுச் சென்றால், எப்போது வீடு திரும்புவோம் என்று உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. யூனிஃபார்மில் இருந்தாலும், இல்லாது போனாலும் எங்களுக்கு டியூட்டியில் இருக்கும் உணர்வுதான் உள்ளது. குற்றவாளியைப் பிடிக்க வெளியூர்களுக்கும், வெளி மாநிலங்களுக்கும் கூட செல்ல வேண்டி இருக்கும். அப்போதெல்லாம் வீடு திரும்புவதற்கு ஒரு வாரம் கூட ஆகும். தேர்தல் நேரத்தில்

தொடர்ந்து சில நாட்களுக்கு வீட்டை மறந்து விட வேண்டியதுதான்.

❖ பணியைப் பொறுத்தவரை, காவல் துறையில் ஆண், பெண் வித்தியாசமில்லை. நாங்களும் ஆண்களைப் போலவே இரவு ரோந்துப் பணியில் ஈடுபடுகிறோம்; சந்தேகத் துக்கிடமானவர்களை நிறுத்தி விசாரிக் கிறோம்; அவசியமானால் காவல் நிலையத் துக்குக் கொண்டு வந்து விசாரிக்கிறோம்.

❖ "பல சமயங்களில் திருடர்களை, ரௌடிகளைத் துரத்திப் பிடிக்க வேண்டி இருக்கும்; அப்போது, "நான் பெண்; என்னால் வேகமாக ஓட முடியாது" என்று சொல்லிவிட்டு சும்மா இருக்க முடியுமா? காக்கி யூனிஃபாரத்தை அணிந்து கொண்டு விட்டால், உடலுக்கு மட்டுமில்லாமல் மன துக்கும் புது தெம்பு வந்துவிடும். அந்த மனத்தெம்பே, ரௌடிகளைத் துரத்திச் சென்று பிடிக்க எங்களுக்கு பலத்தை அளித்து விடும்"- இது ஒரு காக்கிச் சீருடையின் தைரியக் குரல்.

❖ ஒரு நாள் இரவு ரோந்தின்போது ஒரு கொலை யாளி ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியில் பதுங்கி இருப்பதாகவும் கட்டுப் பாட்டு அறையில் இருந்து தகவல் வந்தது. ஜீப்பில் என்னோடு இருந்த வர்கள் இரண்டு ஆண் காவலர்கள் மட்டுமே. கொலையாளியைப் பிடிக்க முயற்சிக்கும்போது, அவன் எந்த அபாயமான ஆயுதத் தையும் கொண்டு தாக்கக் கூடும்; எனவே எச்சரிக்கை யாக நெருங்கினோம். வாயிற் புறத்தில் நான் நின்று கொள்ள, மற்ற இருவரையும் பின்பக்க கதவு அருகில் நிறுத்தினேன். நான் பல மாகக் கதவைத் தட்டி விட்டுக் காத்திருக்க, சந்தேகப்பட்ட மாதிரியே அந்த ரௌடி பின்புறக் கதவைத் திறந்து கொண்டு தப்பி ஓட முயன்றான். அங்கே தயாராக நின்று கொண்டிருந்த காவலர் களிடம் சிக்கிக் கொண்டான் - இது ஒரு பெண் சப்-இன்ஸ்பெக்டரின் சாதனை.

கம்பீர மலர்கள்!

❖ தர்ணா போராட்டங்களின்போது கூட்டத்தினரைச் சமாளிப்பது சவாலான பணிதான். ஆனாலும், அங்கே கூடி இருக்கும் பெண்களைத் தடுத்து நிறுத்தி, கலைந்து செல்லச் செய்கிற போது, நம்மையே கூடத் தாக்குவார்கள். எனவே, எச்சரிக்கையுட னும், சமயோஜி தமாக சமாளிக்க



வேண்டும்.

❖ போக்குவரத்துப் பிரிவில் பணியாற்றும்போது, தொடர்ந்து பல மணி நேரம் நடுரோட்டில் நிற்க வேண்டி இருக்கும். தூசு, புகை பாதிப்பு இருக்கவே செய்யும். அவசியமானால், 'மாஸ்க்' அணிந்து கொண்டு பணியில் ஈடுபட வேண்டியதுதான்.

❖ சிறப்பு காவல் படை மற்றும் ஆயுதப் படை பிரிவில் பணியாற்றும் பெண்கள் குடும்பத்தினரைப் பிரிந்து முகாம்களில் தங்க வேண்டி இருக்கும். இருந்தாலும் என்ன செய்ய? அவசியமான போது லீவு எடுத்துக் கொண்டு வீட்டுக்குப் போய் வருவோம்.

❖ ஆயுதப் பயிற்சியில் ஆண், பெண் என்ற பேதமெல்லாம் கிடையாது. எங்களால் இரு கைகளிலும் இரண்டு ஏ.கே.47 துப்பாக்கியைப் பிடித்துக் கொண்டு சுட முடியும்; ஏ.கே.47 துப்பாக்கியை அக்குவேறு, ஆணி வேறாகப் பிரித்துப் போட்டுவிட்டு, மறுபடியும் பூட்ட முடியும். அடர்ந்த சத்தியமங்கலம் காட்டுக்குள் மின்சார வெளிச்சம் கூட இல்லாமல் கடுமையான பயிற்சிகள் தரப்படும். இரவு நேரத்தில் தங்கும் கூடாரத்துக்கு வெகு அருகிலேயே யானை போன்ற காட்டு மிருகங்கள் வந்து போகும்.

❖ பீச் போன்ற பகுதிகளில் ரோந்து வருவதும், கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் குதிரைப் படைப் பிரிவில் பணியாற்றும் எங்களுடைய பணி. இதற்கு தனி சாமர்த்தியம் வேண்டும். குதிரை ஏற்றப் பயிற்சியின் போது எங்கள் சுறுசுறுப்பைக் கண்ட பயிற்சியாளர் வியந்து போவார்கள்.

❖ முன்பெல்லாம் பெண் போலீஸ் என்றால் திருமணம் செய்ய ஆண்கள் தயங்குவார்கள்; இன்று சமூகத்தில் மதிப்பு கூடிவிட்டதால் மாப்பிள்ளை கிடைப்பது சுலபமாகிவிட்டது.

❖ ''ஊரே தீபாவளி, பொங்கல், கொண்டாடிக் கொண்டிருக்கும்; ஆனால், நாங்கள் டியூட்டியில் இருப்போம்; சில குடும்பங்களில் இது சில உரசல்களை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், பல குடும்பங்களில் நிலைமையைப் புரிந்து கொண்டு அனுசரித்துப் போவது ஆறுதலான விஷயம்.

❖ ''என் இரண்டு வயது குழந்தை நான் புடவை கட்டிக் கொண்டு வீட்டில் இருக்கும்போது, என்னைக் கட்டிக் கொண்டு முத்தம் கொடுப்பான்; யூனிஃபார்ம் அணிந்து புறப்பட்டால், என்னுடைய தொப்பியை எடுத்துக் கொடுத்து, சல்யூட் அடித்து, வழியனுப்பி வைப்பான்'' என்று பூரிக்கிறார் ஒரு பெண் போலீஸ்.

❖ சில பத்திரிகைகளிலும், திரைப்படங்களிலும் பெண் போலீசை நகைச்சுவை என்ற பெயரில் கேலி செய்வதும் கண்டனத்துக்குரியது.

''தொப்பியை எடுத்துக் கொடுத்து, சல்யூட் அடித்து, வழியனுப்பி வைப்பாள்!''

தொகுப்பு : எஸ்.சந்திரமௌலி

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



எல்லா மாத்திரைகளும் பிரத்யேக இரசாயனப்பூச்சைக் கொண்டுள்ளன. வயிற்றுக்குள் போனதும் அவை செயல்படும் விதத்தில் தயாரித்துள்ளனர். நாம் மருந்து சாப்பிடும்போது அவற்றைத் தூள் செய்யவோ, உடைக்கவோ செய்தால் ஸ்பெஷல் கோட்டிங் சேதமடைந்து மாத்திரையின் வீரியம் குறைந்துவிடும்.

- கனகா கெங்கை முத்து,
அருப்புக்கோட்டை

உடைச்சா குறைஞ்சிடும்!

வெல்லம் கரைத்த நீரில் சுக்கைத் தட்டிபோட்டு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து அருந்துவது கோடைக்கேற்ற பானம்.

- ப்ரவீணா அருண்,
பென்னாகரம்.



மண் பாத்திரம் புதிதாக வாங்கினால் அதில் சிறிது எண்ணெய் தடவி அடுப்பில் சற்று சூடேற்றி பின்பு தேய்த்து கழுவ மண் வாசம் வராது. விரிசலும் விடாது.

-கே.எஸ்.பொன்னம்மாள்,
சென்னை - 94.



புது டவல்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள் அது தண்ணீரை உறிஞ்சி இழுக்காமல் இருப்பதைக் கவனித்திருக்கலாம். இதற்காகவே பலர் துவாலைகளைத் துவைத்துப் பயன்படுத்துவார்கள். புது டவல்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு எப்சம் சால்ட் என்ற உப்புக் கலந்த நீரில் நனைத்து ஊற வைத்துப் பிழிந்து காயப்போடுங்கள். புது டவல்கள் மென்மையாகி, உடனே பயன்படுத்தத் தயாராகி விடும்!

- என்.ஜரினா பானு,
திருப்பட்டினம்.

கொலஸ்ட்ராலா? சமையலில் தேங்காய் சேர்க்க முடியவில்லையா? மோர் குழம்பு, கூட்டுகளுக்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கை தோல் சீவி 2, 3 துண்டுகளை மற்ற சாமான்களுடன் வைத்து அரைத்துச் செய்யவும். சூப்பர் ருசி!

- ராஜலெக்ஷ்மி,
பெங்களூரு.



சம்பா கோதுமை ரவை கொண்டு மசால் வடை செய்யலாம். சம்பா ரவை 1 கப்புடன் சிறிது உளுந்தைச் சேர்த்து அரை மணி நேரம் ஊறியதும், அதிக நீர்விடாமல் உப்பு, காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்து அரைக்கவும். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, சோம்பு அரை ஸ்பூன் சேர்த்து வடை தட்ட ருசியாக இருக்கும்.

- கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி,
கும்பகோணம்.



டிராவல்ஸில் கார் எடுத்து இரவில் பயணம் செய்வோர், காரில் பாட்டுகேட்டுக் கொண்டோ அல்லது டிரைவரின் அருகில் உட்காருபவர் தூங்காமல், டிரைவருடன் பேச்சு கொடுத்து கொண்டே வந்தால் விபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

- பி.சூடாமணி, சென்னை.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

கந்தா... ப்ளுட்டோ!



என் ஐந்து வயது பேத்தி வர்ஷா, பாட்டு கற்றுக் கொண்டிருந்தாள். அப்போது அவர்கள் வீட்டு நாய் (பெயர் ப்ளுட்டோ) குரைத்தது. அதை அடக்குவதற்காக ப்ளுட்டோ என்று (பாட்டின் நடுவே) சத்தம் போட என் பேத்தியும், ''கந்தா, கடம்பா, குமரா, ப்ளுட்டோ, கார்த்திகேயா...'' என்று பாடிவிட்டாள். ''பரவாயில்லையே முருகனுக்கு புதுப் பெயர் சூட்டி விட்டாயே'' என்று பாட்டு டீச்சர் சொல்ல, அனைவரும் சிரித்தோம்!

- சரஸ்வதி வெங்கட்ராமன், சென்னை - 33.



அன்று என் மூன்று வயது பேரனுக்கு மாறுவேடப் போட்டி. நாங்களும் அவனுக்கு நாரதர் வேடம் போட்டு விட்டு, மேடையில் உட்கார்ந்திருக்கும் மாமாவுக்கு (சிறப்பு விருந்தினர்) நன்கு கேட்கும்படி ''நாராயண, நாராயண'' என்று சொல்லணும்'' என்று சொல்லி அனுப்பி வைத்தோம். இவனும் நேரே சீஃப் கெஸ்ட் முன்பு ஓடிப் போய் ''நாராயணா... நாராயணா'' என்று கத்தவும் அவர் எழுந்து நின்று, பவ்யமாய் குனிந்து, ''என்ன நாரதரே?'' என்றார். அரங்கமே 'கொல்' எனச் சிரித்ததும்தான் எங்களுக்கு ஞாபகம் வந்தது அவர் பெயர் நாராயணன் என்பது!

- நித்யா, கடலூர்.

என் மகள் படுசுட்டி. ஆனால் சாப்பிட அடம்பிடிப்பாள். ஒருமுறை, ''போதும்மா... என் வயிறு ஃபுல் ஆயிடுச்சு'' என்றாள்.

''நிச்சயமாக நிறைஞ்சிருக்காது. ஏன்னா, உன் வயிறு எனக்குத் தெரியும்'' என்றேன்.



கடம்பா...

சட்டென்று, ''நீ சொல்றது தப்பு. உன் வயிற்றிலிருந்துதானே நான் வந்தேன். ஆகவே உன் வயிறுதான் எனக்குத் தெரியும். என் வயிறு உனக்குத் தெரிய சான்ஸே இல்லை!'' என்றாளே பார்ப்போம்!

- கமலா, தஞ்சாவூர் - 4.

எங்களுக்குத் தெரிந்த ஆசிரியை ஒருவர், தன் பேரனுடன் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். திருப்பதி கடவுள் குபேரனிடம் கடன் வாங்கிய கதையைப் பற்றி கூறலானார்.

''வெங்கடாஜலபதி தன் திருமணத்திற்காக குபேரனிடம் கடன் வாங்கினார். கலியுகம் முடியும் வரை வட்டி மட்டுமே கட்ட வேண்டுமாம். திருப்பதியில் வசூல் குறையும் போது கடவுளின் கைக்கு விலங்கு மாட்டப்படுமாம். உடனே உண்டியல் நிரம்பி விடுமாம்'' என்று கூற, உடனே அவரது பேரன் ''நான் ஒரு குபேர உண்டியலில் பணம் சேர்த்து வருகிறேன். உண்டி நிரம்பியதும் அந்த குபேரனையே திருப்பதி உண்டியலில் போட்டு விட்டால் பெருமாளின் கடன் அடைந்து விடுமே...'' என்று சட்டென்று கூறினான்.

நாங்கள் அவன் பக்தியை, கற்பனாசக்தியைக் கண்டு அசந்து போனோம்.

- ர. கௌரி அய்யப்பராஜ், கோயமுத்தூர்.

என் மகன் சரணுடன் சூப்பர் மார்க்கெட்டுக்குப் போயிருந்தேன். ஒரு பிரபல அழகு சாதன க்ரீம் ஒன்றை நான் எடுத்துப் போட்டதும், ''அம்மா, அது வேண்டாம், வேண்டாம்'' என்று பலமாகக் கத்தி ஆட்சேபித்தான். என் சமாதானங்கள் எதுவும் எடுபடாமல் போகவே அதை எடுத்த இடத்திலேயே வைத்து விட்டேன்.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து, எல்லோருமாய் டீவி பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் அதே அழகு க்ரீம் விளம்பரம் வந்தது. சரண், அதைச் சுட்டிக் காட்டி ''அம்மா, பார்த்தியா, அந்த க்ரீம் போட்ட அத்தைக்கு வரிசையா நிறைய முகம் வந்திருச்சி. நீ போட்டா, உனக்கும் அப்படித்தான் வந்துரும். அதான் வேண்டாம்னு அழுதேன்'' என்றான்.



உபயோகித்தபின் படிப்படியாய் சருமம் எப்படிப் பொலிவு பெறுகிறது என்று காட்டப்பட்ட விளம்பர உத்தி, சரண் மனத்தில் இப்படி வேறுவிதமாய் பதிந்துள்ளது. இன்றைக்கும் என் மேஜையில் அந்த க்ரீம் தென்படுகையில் சரண் முகத்தில் வெட்கம் வந்துவிடும்!

- அ. லோகமாதேவி, பொள்ளாச்சி.

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம்

கேன்ஸர் நோயா?

கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

ஹெர்பல் ஆன்காலஜியோடு மெடிக்கல் ஆன்காலஜி, சர்ஜிகல் ஆன்காலஜி, ரேடியோ தெரபி அனைத்தும் குருபாலாவில்!



Dr. K. Sri Sridar

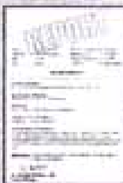
CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

Before Treatment

UGI SCOPY Report
Date : 21.04.05

Post Chemo / Radiotherapy Recurrence

மைசூரை சேர்ந்த 75-வயதுள்ளவருக்கு உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்காக கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியோதெரபி கொடுத்த பிறகும் பலனில்லாமல் மீண்டும் புற்றுநோய் வளர்ந்திருப்பதை குறிக்கும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட்.





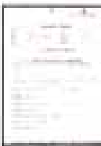
After 97 days Herbal Oncology

UGI SCOPY Report
Date : 27.09.05

Normal Study

ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட 97-வது நாள் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட். (மற்றொரு ஆச்சரியமான விஷயம், நோயாளியை பார்க்காமல் ரிப்போர்ட்களை மட்டும் பார்த்து மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது)

CA. PANCREAS



LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06

மயிலாடுதுறையை சேர்ந்த 31 வயதுள்ளவருக்கு கணையத்திலிருந்து ஈரலில் பரவிய புற்றுநோய் 06.08.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் 23mm×23mm ஆக இருந்தது. ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை மட்டும் எடுத்து 01.12.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் Liver Normal நிலையை அடைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட்.

CA. BREAST TO LUNGS
(மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)



Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray Date: 08.06.05



After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Chest X-ray
Date: 09.09.05

சென்னையை சேர்ந்த 43 வயது பெண்மணிக்கு மார்பகத்திலிருந்து நுரையீரலுக்கு பரவிய புற்றுநோய் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் எடுத்த டெஸ்ட்டில் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் X-ray படம்.

GLIOMA

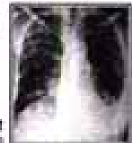


MRI SCAN
Date: 01.09.2006

கோவையை சேர்ந்த 58 வயதுடைய பெண்ணுக்கு ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் Glioma குறைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட். தற்போது நோயாளி தெளிவாக பேசுகிறார்.

CA. BREAST TO LUNG, BONES

20 நாளில் இறந்துவிடுவார் என்று சொன்ன சென்னை மடிப்பாக்கத்தை சேர்ந்த மார்பக புற்றுநோய், நுரையீரல் மற்றும் எலும்பில் பரவிய நிலையில் 61 வயது நோயாளியின் நுரையீரல் நார்மலாகிவிட்டதை காட்டும் படம். நோய் குறைந்து 1½ வருடமாக நலமாக உள்ளார்.



X-ray Chest
Date: 14.05.2006

CA. RECTUM WITH LIVER METS



CEA 6390
After 43 Days
CEA 129

சென்னையை சேர்ந்த 56 வயதுள்ளவருக்கு மலக்குடல் புற்றுநோய் லிவரில் பரவிய நிலையில் CEA எனும் TUMOUR MARKER TEST 6390 ஆக இருந்தது. 43 நாள் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்கு பிறகு 129 ஆக குறைந்து விட்டது.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro.cytoma, Glioma, AML, CML போன்ற அனைத்து வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளி நேரில் வரவேண்டியது இல்லை. எல்லா ரிப்போர்ட்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் கண்டுபிடித்த அரிய முறையாகும். பக்கவிளைவு இல்லை. மற்ற மருந்துகளோடும் சேர்த்து சாப்பிடலாம். ... நோயாளிகளின் வாழ்நாளை 40% அதிகரிக்க முயற்சிக்கலாம். இந்த Herbal Oncology™ சிகிச்சை பயனுள்ளதாக அமைகிறது. ...

கேன்சர் என்று தெரிந்தவுடனே நோயாளியை நேரில் அழைத்து வாருங்கள். முறையாக ஒருங்கிணைந்த கேன்சர் சிகிச்சையை பெறுங்கள்.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835
Cell: 99400 58809

NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON

PURE HERBS BRINGS MIRACLE

Gurubalaa™ Clinic



Speciality Clinic for Herbal Oncology and Asthma

Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

We have no branches



ன்றும் பதினாறு

angelform®

Sweet 16™

Introducing the "Sweet 16" collection from Angelform - a sensual range of seamless T-shirt bras that complement whatever you wear, as the only thing that shows on the outside is your true beauty.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 -Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன் ஏப்ரல் 2008

மங்கையர் மலர்

திருமண மலர்

த்தகம் 2



வண்ண

← 12-7 (இடைப்புள்ள
-டி.அமுதா திருநாவுக்
பேராவூரணி.

23-1 (நேர்ப்புள்ளி) →
-எம். ஷர்மிளா,
சேலம்-8.

←15-8 (இடைப்புள்ளி)
-ஏ.முத்து அன்புசெல்வம்,
சேலையல்.

கோலங்கள்

17 புள்ளி 3 வரிசை 3ல் நிறுத்தவும் (நேர்புள்ளி) →
-டி.சித்ரா,
பெங்களூரு-8





↑
-ஆர்.ஐஸ்வர்யா,
நாகர்கோவில்.

15-8 (இடைப்புள்ளி)
-பி.கலாவதி,
நங்கநல்லூர்.
↓





19-1 (நேர்புள்ளி)
← -ம.சரஸ்வதி,
திருவிடைமருதூர்



சித்திரை முதல் நாள், தமிழ்நாட்டில் 'தமிழ் வருடப் பிறப்பு' என்றும் கேரளத்தில் 'விஷு' என்றும் தெலுங்கு மற்றும் கன்னட தேசத்தில் 'யுகாதி' என்றும் வடதேசத்தில் 'பைசாகி' என்றும் கொண்டாடப்படுகிறது.



வருக

தமிழ் வருடப் பிறப்பு

முழுமுதற் கடவுளான சூரியன்தான் ராசிகளுக்கெல்லாம் தலைவன். சூரியன், மேஷ ராசியில் பிரவேசிக்கும் நாளே தமிழ்ப் புத்தாண்டாகக் கொண்டாடப் படுகிறது.

புத்தாண்டு அன்று வீட்டை மெழுகி சுத்தப்படுத்தி மாக்கோலம் போட்டு, செம்மண் இட்டு வாயிற்படிக்கு மஞ்சள், குங்குமம் பூசி, மாவிலைத் தோரணம் கட்டி, வாசலிலும் கோலம் போட்டு அலங் கரிப்பார்கள். சுவாமிப் படங்களைத் துடைத்து அலங்கரித்து விளக்கேற்றுவார் கள். ஒரு தாம்பாளத்தில் வெற்றிலை, பாக்கு, தேங்காய், பழம் ஆகியவற்றை வைத்து அத்துடன் ஒரு கிண்ணத்தில் ரூபாய் நாணயங்களையும் போட்டு வைப் பார்கள். முக்கியமாக புதுவருடப் பஞ்சாங் கம் வாங்கி வந்து அதற்கும் குங்குமப் பொட்டு இட்டு மலர்சூட்டி பூஜையில் வைப்பார்கள். நல்ல நேரம் பார்த்து பூஜையை முடிக்க விட்டு பெரியவர்கள்









வசந்தமே!

பஞ்சாங்கப் பலனை வாசிப்பார்கள். இதை வீட்டில் உள்ளவர்கள் கவனமுடன் கேட்பது வழக்கம். பிறகு பெரியவர்களை நமஸ்கரித்து நல்லாசியைப் பெற வேண்டும்.

வருடப் பிறப்பு அன்று சமையலிலும் தனி விசேஷம் உண்டு. அன்றைய சமையலில் இனிப்பு, கசப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு, காரம் என எல்லாவித சுவைகளும் இருக்கும்படி சமைப்பார்கள். சித்திரை மாதத்தில் மாங்காய், புளி, புதியதாகக் காய்க்கும். வேப்பமரத்திலும் பூக்கள் பூக்க ஆரம்பிக்கும். மாங்காயும் வெல்லமும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் பச்சடி விருந்தில் முதல் இடம்பெறும். வடை, பருப்பு, பாயசம் என அறுசுவை உணவும் தயாரித்து குடும்பத்துடன் ஒன்றாக அமர்ந்து உண்டு மகிழ்வார்கள்.

வருடத்தின் முதலில் கசப்பான வேப்பம்பூவைச் சாப்பிட்டாலும் வருடத்தின் கடைசியில் அதாவது தை மாதத்தில் 'பொங்கல்' கொண்டாடும்போது இனிப்பான கரும்பை பூஜையில் வைத்துச் சாப்பிடுவோம். வருடப்பிறப்பன்று ஏழைகளுக்கு நீர்மோர், விசிறி தானம் செய்வதால் வாழ்வு நலம் பெறும் என்பதும் ஐதிகம்.

யுகாதி (ஆந்திரா)

'யுகாதி' என்றால் யுகத்தின் தொடக்கம் என்று பொருள். சித்திரை மாதத்தின் முதல் நாளில் பகவான் பிரம்மா இந்த உலகத்தைப் படைத்தான் என்பார்கள். இந்த யுகம் பிறந்த நாளைத்தான் தெலுங்கர்களுக்கும் கன்னடர்களும் யுகாதியாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். சித்திரை மாதத்திற்கு முதல் நாள் பிரதமையன்று 'யுகாதி' வருகிறது.

'யுகாதி' அன்று வீட்டில் உள்ள வயதானவர் அல்லது மூத்த பெண் மாவடு,

வேப்பிலை துளிர், மற்றும் வெல்லம் ஆகிய மூன்றை யும் சேர்த்து லேகியம் போல் அரைத்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி வீட்டில் உள்ள அனை வருக்கும் கொடுப்பார்கள். அவர்கள் அதை விடியற் காலையில் வெறும் வயிற் றில் சாப்பிட வேண்டும். பிறகு எல் லோரும் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து புத்தாடைகள் உடுத்தி வீட்டின் வாசற் படிகளைப் புதியதாக துளிர்விட்டு வளர்ந் திருக்கும் மாவிலைகளால் அலங்கரிப்பார் கள். மாவிலை அலங்கரிப்பிற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள்.



பூஜையில் முக்கியமாக அந்த வருடத் திய புதிய 'பஞ்சாங்கம்' வைப்பார்கள். வடை, போளி, பாயசம் படைப்பார்கள். கோவிலுக்குப் போவார்கள். எல்லாவித சுபகாரியங்களை ஆரம்பிப்பதற்கு மிகவும் உகந்ததினமாக நினைப்பார்கள்.

யுகாதியின் ஸ்பெஷல் ஐட்டம் மாங் காய்ப் பச்சடி! புதியதாக பூத்த வேப்பம்பூ, புதியதாக காய்த்த மாங்காய், புதிய புளி, மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் வெல்லமும் சேர்த்துத் தயாரிப்பார்கள்.

'பலவித சுவைகளைக் கொண்டதே வாழ்க்கை' அல்லவா?

யுகாதி (கர்நாடகா)

கர்நாடக மக்கள் யுகாதி அன்று வீட்டு வாசற்படி யில் புதிய இளம் மாவிலை களைத் தோரணமாகக் கட்டி புதிய வேப்பம் பூங்கொத்தைச் செருகி வைப்பார்கள். வேப்பந்தளிருடன் வெல்லம் கலந்து 'பேவு பெல்ல' தயாரிப்பார்கள். ''கஹி... சிஹி எரடு பாழல்லி இரலி!'' (கசப்பு இனிப்பு இரண்டும் வாழ்வில் இருக்கட்டும்!'') என்று சொல்லியபடியே உள்ளங்கையில் வாங்கி அப்படியே விழுங்கி விடுவார்கள். கடித்தால் கசப்பில் முகம் கோணுமில் லையா?

சில பகுதிகளில் அதனுடன் வாழைப் பழம், தேன், நெய் மற்றும் தேங்காய் ஆகியவற்றைச் சேர்ப்பார்கள். சிலர், சக்கர, நெய்யுடன் வேப்பந்துளிர், வெல்லம் சேர்ப் பார்கள். இவை எல்லாமே வயிற்றுப்பூச்சி யைக் கொல்லும் நல்மருந்து.

இவர்களும் யுகாதி அன்று பஞ்சாங்கம் படிக்கும் பழக்கத்தை கடைப்பிடிக் கிறார்கள். இதை 'பஞ்சாங்க ஸ்ரவணம்' என்பார்கள்.

நம் பாரத தேசத்தில் ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் புது வருடத்தைக் கொண் டாடுவதில் பழக்க வழக்கங்கள் வேறு வேறாகவும் உணவுப் பழக்கங்களும் வேறாக இருந்தா லும் குறிக்கோள் ஒன்றாகத்தான் உள் ளது. மருத்துவ ரீதியாகவும், மனரீதி யாகவும் வாழ்க் கையை எதிர் கொள்ள நம்மைத் தயார் செய் கிறது!



கேரள (விஷு) தீபாவளி

மலையாள மாதங்களில் முதல் மாதத்தின் பெயர் 'மேடம்'. அந்த மாதத்தின் முதல் நாள் அதாவது ஏப்ரல் மாதம் 14ம் தேதி 'விஷு' கொண்டாடுவார்கள். இந்த பண்டிகையின் முக்கிய அம்சம் 'கணிகாணல்'. மலையாளத்தில் கணி காணல் என்றால் 'முதலில் பார்த்தல்' என்று பொருள். இதை 'விஷுகணி காணல்' என்பார்கள்.

முதல் நாள் இரவு செய்யப்படும் ஏற்பாடுகள் :

வீட்டில் உள்ள வயதான பெண்தான் இந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்வார்கள். முதல் நாள் இரவு வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் தூங்கிய பிறகு வீட்டின் பூஜை அறையைச் சுத்தப்படுத்தி 'கிருஷ்ணர்' படத்திற்குக் கீழே அழகிய மாக்கோலம் போட்டு அதன் மேலே வாழை இலைகளைப் பரப்பி கிருஷ்ணர் படத்திற்கு முன் பெரிய முகம் பார்க்கும் கண்ணாடியை வைப்பார்கள். அதற்கு முன்னால் உருளி எனப்படும் மணி வெங்கலத்தாலான வட்டவடிவமான பாத்திரத்தை வைத்து அதன் உள்ளே மஞ்சள் கலந்த பச்சரிசியை நிரப்புவார்கள். ஒருசிலர் மஞ்சள் கலக்காத பச்சரிசி மட்டும் நிரப்புவார்கள்.

அந்த அரிசியின் மேல் மஞ்சள் நிறமுள்ள வெள்ளரிக்காயை பொம்மை போல் நிற்கவைத்து, அதை, தங்க செயின் முதலிய நகைகளால் அலங்கரிப்பார்கள். பிறகு ஒரு தேங்காயை உடைத்து வெள்ளரிக்காயின் இரண்டு பக்கமும் வைத்து அதன் உள்ளே பெண்களுக்கு திருமணத்தின் போது சீதனமாக கொடுக்கப்படும் 'புதுப்பணம்' என்று சொல்லக்கூடிய தங்க காசுகளைப் போடுவார்கள்.

சுவாமி அபிஷேகத்திற்குத் தேவையான புனித நீரை வைக்க உபயோகப்படுத்தப்படும் 'வால் கிண்டி' என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகை செம்பின் வாய்ப்பகுதியில் மஞ்சள் நிற பட்டுத்துணியை 'விசிறி' போல் மடித்து சொருகி வைப்பார்கள். ஒருசிலர் பனை ஓலையில் எழுதிய ராமாயணத்தையும் வைப்பார்கள். இதை 'தளியோலை' என்பார்கள்.

இவை தவிர, மஞ்சள் நிறமுள்ள மாம்பழம், வாழைப்பழம், மற்றும் மஞ்சள் நிற சுளைகள் உள்ள பலாப்பழம், ஆகிய முக்கனிகளையும் இதர காய்கறிகளையும்



✱ வேப்பம்பூ பச்சடி பொருள்கள்

அடுக்கி வைத்து இரண்டு பக்கமும் இரண்டு குத்துவிளக்கையும் வைப்பார்கள். (இதை 'நிலவிளக்கு' என்பார்கள்). மற்றும் இரண்டு கிண்ணங்களில் துவரம் பருப்பையும், பச்சைப் பயிறையும் நிரப்பி தேங்காய் மூடிகளுக்கு அருகில் வைப்பார்கள். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தங்க நிறமுள்ள மஞ்சள் 'கொன்றைப்பூக்களை' கொத்துக் கொத்தாக ஆங்காங்கே அழகாக சொருகி வைப்பார்கள். இந்த பூவை கேரளாவில் 'கணிகொன்னப் பூ' என்பார்கள்.

கடைசியாக ஒரு தட்டில் வெற்றிலை பாக்குடன் ரூபாய் நாணயங்களையும் கலந்து வைப்பார்கள்.

விஷு கணிகாணல்

மறுநாள் விடியற்காலையில் 4 மணியளவில் வீட்டின் பெண் தன் கண்களை மூடிக் கொண்டு எழுந்து விளக்கை ஏற்றுவார். அதன் பிறகு குடும்பத்தினரை ஒவ்வொருவராக அவர்களுடைய கண்களைத் தன் கைகளால் மூடிக்கொண்டு அழைத்து வந்து பூஜை அறையில் அவர்களுடைய கண்களைத் திறக்கச் சொல்லி அந்தக் கண்ணாடியிலும் பின் அங்குள்ள எல்லாப் பொருட்களையும் பார்க்கச் சொல்லுவார்கள். மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்களும்,



✱ கனிகொண்ணப்பூ

காய்களும் மஞ்சள் கொன்றைப் பூக்களும் அந்த குத்துவிளக்குகளின் வெளிச்சத்தில் பார்ப்பதற்கு கண்கொள்ளாக்காட்சியாக இருக்கும். இதைத்தான் 'கணிகாணல்' என்பார்கள்.

பின் அந்த வீட்டின் பெரியவர் வீட்டில் உள்ள மற்ற எல்லோருக்கும் தங்களுடைய சக்திக்குத் தகுந்தாற்போல் பணத்தையும் சிறிது கொன்றைப் பூ மற்றும் அந்த உருளியிலிருந்து சிறிது அரிசியையும் வெற்றிலைப் பாக்குடன் கொடுப்பார். அதைப் பெற்றுக் கொண்டவர் அவற்றைத் தங்கள் கண்களில் ஒற்றிக்கொண்டு பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு மற்றவற்றை உருளியில் போட்டு விடுவார்கள். இதை 'விஷுகண்ணிட்டம்' என்பார்கள்.

இதே போல் உறவினர்களையும், நண்பர்களையும் அழைத்து 'விஷு'வைப் பார்க்கும்படி செய்து அவர்களுக்கும் பணம் கொடுப்பார்கள். அந்த 'உருளி'யை அப்படியே தூக்கிச் சென்று வீட்டைச் சுற்றி வந்து மாட்டுத்தொழுவத்தில் உள்ள ஆடு, மாடுகளுக்கும் காண்பிப்பார்கள். அந்தக் காட்சியை அங்கு மரங்களில் உள்ள பறவைகளும் பார்க்கும்படி நேரிடும்.

இவ்வாறு வருடத்தின் முதல் நாளான விஷு தினத்தன்று விடியற்காலையில் 4 முதல் 6 மணிக்குள் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாக விஷுக் கனி பார்த்தால் அந்த வருடம் முழுவதும் அதிர்ஷ்ட நாட்களாக அமையும் என்பது நம்பிக்கை. கேரளாவில் உள்ள புகழ்பெற்ற குருவாயூர், சபரிமலை, அம்பலப்புழா ஆகிய கோயில்களிலும் 'விஷுக் கனி' காண்பது மிகவும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

குருவாயூர் கோயிலில் தினமும் விடியற்காலை 3 மணிக்குத்தான் கோயிலைத் திறந்து பக்தர்களை உள்ளே அனுமதிப்பார்கள். ஆனால் 'விஷு' தினத்தில் மட்டும் முதல் நாள் இரவே பக்தர்களை கோயிலில் முன் மண்டபத்தில் தங்கி மறுநாள் விடியற்காலை 2.30 மணிக்கு ஸ்ரீகுருவாயூரப்பனை கணிகான அனுமதிப்பார்கள்.

விஷுகணி பார்த்தபிறகு வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லோரும் குளித்து புத்தாடை உடுத்திக் கொள்வார்கள். இதை 'கோடியுடுத்தல்' என்பார்கள். அதன்பின் எல்லோரும் பட்டாசு வெடிப்பார்கள். இதை 'படக்கம் பொட்டித்தல்' என்பார்கள். விஷு பண்டிகையை மலையாளிகள் தீபாவளி போல் கொண்டாடுவார்கள்.

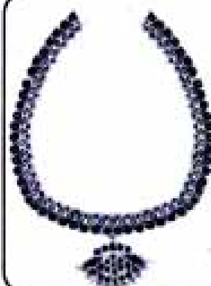
- எஸ். **செல்லம்மாள், வேளச்சேரி.**

ஜொலிக்கும் ஃபேஷன் ஜுவல்ஸ்

31-03-2008 முதல்
30-4-2008 வரை

ஸ்ரீ பல்சாணி ஜுவல்லர்ஸ்

தங்க முலாம் பூசப்பட்ட தகதகவென மின்னும் எண்ணற்ற புதிய டிசைன்கள், எண்ணிலடங்கா மாடல்கள். சொர்ணங்களின் சொர்க்கம்.



உங்களின் கண்களை கவரும் Temple Jewels பல வண்ணங்களில், பல வித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சாணி ஜீவல்லர்ஸ்-ல் இப்பொழுது மிக மிக குறைந்த விலை அறிமுக மாகி உள்ளது



ஒரு வித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின்மேல் ½ கிராம் அல்லது 1 கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப் பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான் இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரிக மங்கைகளின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது.



இளைய தலை முறைகளை கண்டி இழுக்கும். வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டயமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்... குறைந்த விலையில்... பாலீஷ் போய்விடுமே என்ற கவலை வேண்டாம். மீண்டும் பாலீஷ் செய்து கொள்ள வாம். இதன் விலை ரூ.1000/- முதல் ஆரம்பம்.

நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் ½ கிராம் தங்க நகையை உபயோகப் படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால் 50 சதவிகிதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் ஜொலிக்கலாம்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரமும் உண்டு. அதுவும் 100 சதவிகிதம் உத்திர வாதத்துடன்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

(1gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்)

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு

ரூ. 100 முதல் ரூ.1000 வரை மாத சீட்டும் உண்டு

ரூ. 500 முதல் 1,500 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்.

ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Dollar இலவசம்.

ரூ. 2,500/- க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace Set இலவசம்.

இந்த விளம்பரத்தை கத்தரித்து வருபவர்களுக்கு **5%** கூடுதல் கழிவு

நீங்கள் வாங்கிச்செல்லும் மூக்குத்தி ஜோடியை தோடுகள் மேல் தோடாகவும், அல் லது குழந்தைகளுக்கும் தோடாக அணிவித்து அழகுபடுத்தலாம். பரவசப் படுத்தும் எண்ணற்ற வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட விலை ரூ.100/- முதல்...

பல்சாணி ஜுவல்ஸ் நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ள இணையதளம் **www.sripalsanijewels.com** மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரிசார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும். இச்சலுகை மார்ச் 31 முதல் ஏப்ரல் 30 வரை மட்டுமே.

SRI PALSANI JEWELS

110, டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, (ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ் அருகில்)
மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004. ☎: 28111737, 28117036. www.sripalsanijewels.com

சமையலுக்கு மரியாதை!

'காதலுக்கு மரியாதை' தெரியும். அது என்ன சமையலுக்கு மரியாதை?

என் மகன் ப்ளஸ் ஒன் படிக்கிறான். இன்றைய இளையதலைமுறையைச் சார்ந்தவன் இல்லையா? ஒருநாள் என்னிடம், ''அம்மா ஹோட்டலில் ஏப்ரன் கட்டிக் கொண்டு அழகாகச் சமைக்கிறார்கள். நீயும் ஏன் அது மாதிரி செய்யக்கூடாது?'' என்றான்.

''அட போடா! அந்த பந்தா எல்லாம் எனக்கு எதுக்கு?'' என்று விட்டேன்.



சிறிது நேரம் யோசித்தேன். என்னதான் அது என்று பார்த்துவிடலாம் என்று கடைக்குப் போய் வாங்கி வந்தேன். நாற்பது ரூபாயிலேயே கிடைத்தது.

அடுத்த நாள். காலை வேளை அவசரம். அதையும் தாறுமாறாக மாட்டிக் கொண்டு சமையல் ஆரம்பித்தேன். என் கணவர், ''என்னம்மா கோலம் இது!'' என்று நமுட்டுச் சிரிப்பு சிரித்தார். புடவைக்கு மேட்சாக ரவிக்கை போடுவது போல், இதற்கும் மேட்சாக, தனி ஷாப்பிங் ஆரம்பித்து விடுவேனா என்ற பயமாக இருக்கலாம்.

என்ன அதிசயம்? ஏப்ரன் அணிந்தவுடன் நட்சத்திர ஹோட்டலின் சமையல்காரர் போன்ற உணர்வு வந்து, அன்றைய சமையல் சூப்பர் டேஸ்டாக அமைந்தது. புடைவையோ அழுக்குப் படாமல் சுத்தமாக இருந்தது.

சின்ன விஷயம். ஆனால் எவ்வளவு சௌகரியம்! பதினைந்து வருடமாகத் தெரியாமல், ஏதோ நடுத்தர குடும்பத்துக்கு எல்லாம் ஒத்துவராத ஒரு பொருளாக நினைந்து விட்டேனே என்று என்னை நானே செல்லமாகக் குட்டிக் கொண்டேன்!

- ராதிகா கணேசன்,
சென்னை - 78.



இது மட்டும் நடக்காது. நடக்கக் கூடாது என ஈஸ்வர் திரும்பவும் சொல்ல, மைத்ரேயிக்கு மறுபடியும் அதிர்ச்சி!

''தன் பிறப்பே தப்புனு சொல்லி, மனமுடைஞ்சு போனவரை உற்சாகப்படுத்தி கல்யாணம் வரைக்கும் கொண்டு வந்தாச்சு. அவர் கூட வாழப் போறவ நான். எனக்கு இதுல முழு சம்மதம் இருக்கும்போது, ஏன் மறுபடியும் நடக்காதுன்னு சொல்றீங்க?''

கோகுல் ஒரு மாதிரி நொறுங்கிப் போயிருக்க, ஈஸ்வர் எதுவுமே சொல்லவில்லை.

''சொல்லுங்க! பதில் எதுவா இருந்தாலும், ஏத்துக்க நான் தயார்! எல்லாப் பொருந்த மாட்டா!''

ஈஸ்வர் நிமிர்ந்தார்.

''அவங்க நினைக்கறதுல தப்பில்லை. ஈஸ்வர் மகனுக்கு பொண்ணைத் தர நீ, நான்னு போட்டி போட்டுட்டு வருவாங்க. சமூகத்துல அந்தஸ்துன்னு ஒன்னு இருக்கே!''

''அதில்லைம்மா மைத்ரேயி..!'' திலகம் குறுக்கிட,

''எல்லோரும் நல்லா வாழணும். அதுக்காத்தான் இதை நான் சொல்றேன். இதுக்கு மேல பேச எதுவும் இல்லை.''

மைத்ரேயி வேகமாக வெளியேற, தேவகி பின்தொடர்ந்தாள்.

ஈஸ்வர் எதுவும் பேசாமல் எழுந்து அந்த அறையை விட்டு வெளியேற,

அமாவாசை

பிரச்னைகளுக்குமே தீர்வு உண்டு!''

''இல்லைம்மா! அதைச் சொல்லக்கூடிய நிலைல நான் இல்லை. இதுக்கு மேல எதுவும் என்னைக் கேட்காதே. இது நடக்காது! கோகுல் எங்க பிள்ளையா மட்டுமே இருக்கட்டும்! அவ்ளோதான்!''

கோகுல் ஏதோ பேச வர,

மைத்ரேயி கையைக் காட்டி அவனை நிறுத்தினாள்.

''இருங்க! எனக்கு இப்ப எல்லாமே புரியுது!''

''என்ன மைத்ரேயி?''

''தத்துப் பிள்ளையானாலும் நீங்க அவங்களுக்கு ஒரே பிள்ளை! கோடிக்கணக்கான சொத்துக்கு சொந்தக்காரர். உங்க அந்தஸ்துக்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லாத ஏணி வச்சாக்கூட எட்டாத இந்த ஏழை மைத்ரேயி

கோகுல் அம்மாவிடம் வந்தான்.

''அம்மா!''

''என்னப்பா?''

''அந்தஸ்து பேதம் காட்டி, மைத்ரேயி மருமகள் ஆகக்கூடாதுன்னு அப்பா சொல்றது பொய். மைத்ரேயியை விட இன்னொரு பெண்ணுக்கு அப்பா மனசுல இடம் இருக்க முடியாது. உண்மையான காரணம் உனக்கும் தெரியும். அப்பாவை மீறி அதை உன்னால சொல்ல முடியாது.''

''நான் என்னடா செய்வேன் கோகுல்?''

திலகம் அழுதாள்.

''இந்தக் குடும்பத்துக்கு இத்தனை நல்ல திருப்பத்தைக் கொடுத்த மைத்ரேயி வாழறது அப்பாவுக்குப் பிடிக்கலையா?''

''ஐயோ.. இல்லைடா. அவ வாழணும்னுதானே அப்பா இதைத் தடுக்கறார்!''

தேவிபாலா

தொடர்கதை

உணர்ச்சிவசப்பட்டு தேவகி உளறிவிட, "என்ன சொல்ற நீ? மைத்ரேயி வாழணும்னு அப்பா இதைத் தடுக்கறாரா?"

"கோகுல்?"

"இதுக்கு என்ன அர்த்தம்? அப்படீன்னா என்னைக் கல்யாணம் செஞ்சுகிட்டா மைத்ரேயி வாழ மாட்டாளா?"

திலகம் முகம் வெளிறி விட்டது.

அம்மாவின் தோள்களில் தன் கைகளை அழுந்தப் பதித்தான். "சொல்லும்மா... என்னைக் கல்யாணம் செஞ்சுகிட்டா மைத்ரேயி வாழ மாட்டாளா?"

"....................."

"ஒரு பெண் வாழ மாட்டாளா ரெண்டு காரணம்தான் உண்டு. புருஷன்

நிலவு!

12





நம் கைப்பையில் நம் வீட்டு முகவரி, போன் நம்பர் இரண்டு, மூன்று எழுதி எப்போதும் வைத்திருந்தால் திருமணங்கள், சுற்றுலா, ஆன்மிகப் பயணங்கள் என்று வெளியில் எங்காவது செல்லும் போது எதிர்பாராமல் பழைய நண்பர்களைச் சந்திக்கலாம், புதிய நண்பர்கள் உருவாக லாம். அவர்களுக்கு நம் முகவரி தர உபயோகமாக இருக்கும். பேனா, பேப்பர் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை.

- மன்னை ஜி. நீலா.

உயிரோடு இல்லாம போனா, அவளுக்கு வாழ்க்கை இல்லை. அல்லது புருஷனைப் பிரிய நேர்ந்தாலும் வாழ்க்கை இல்லை. நீ சொல்றது எந்த ரகம்?''

திலகம் திணறினாள்.

''எனக்கு இவ்ளோதான் ஆயுள்னு ஜாதகம் ஏதாவது சொல்லியிருக்கா?''

''அதுதாண்டா நிஜம்'' கதறி விட்டாள் திலகம்.

''நீ என்ன சொல்றே?''

''உன்னை மாதிரி ஒரு புத்திசாலியை நான் சுமக்கலியேன்னு சந்தோஷப் படறதா? துக்கப்படறதான்னு எனக்கே புரியலை. ஒரு வாக்கியத்தை வச்சு உண்மையை வரவழைச்சிட்டியே..''

உள்ளே ஓடி, ஈஸ்வரிடம் நடந்ததைச் சொல்லி அழுதாள். ''இனி மறைக்க முடி யாதுங்க. அவன் கண்டுபிடிச்சுட்டான்.''

கோகுல் உள்ளே வந்து, ''சொல்லுங் கப்பா..'' என்றான்.

அதே நேரம் மைத்ரேயி தன் துணி மணிகளை எடுத்துக் கொண்டு புறப்படத் தயாரானாள்.

''புறப்படும்மா.. இனி இவங்க வீட்டுல நமக்கு வேலையில்லை போகலாம்.''

''மைத்ரேயி, அந்த ஐயா நிஜம்மாவே அந்தஸ்து பேதம் பார்த்துத்தான் பேசறார்னு நினைக்கறியா?''

''நிச்சயமா இல்லை. வேற ஏதோ காரணம் இருக்குன்னு எனக்கும் புரியுது. ஆனா கோகுலைப் பெத்த, நம் மீது இத் தனை பாசமும், பரிவும் வச்சிருக்கிற அவரே இதுல தீர்மானமா இருக்கும்போது, அதுக்கு மேல பேச நமக்கும் உரிமை இல்லைம்மா. அப்படி பேசினா, அது மரியாதையும் இல்லை.''

''அதனால...?''

''அவங்க ஆசிகளை வாங்கிட்டு வெளி யில போயிடலாம். ஒரு நிறைவு மனசுல இருக்கு. அமாவாசைல பிறந்தவள்னு ஏசின அண்ணி, இப்ப பாசமா இருக்காங்க. நம்மை வேண்டாம்னு சொல்றவங்க யாருமே இல்லை. அதுவே பெரிசு தானேம்மா. மாளிகைவாசத்துக்கு என் னிக்கு நீயும், நானும் ஆசைப்பட்டோம்? புறப்படும்மா...''

தேவகி எதுவும் பேசவில்லை.

இருவரும் தங்கள் உடைமைகளை மட்டும் சேகரித்துக் கொண்டு நேராக பங் களாவுக்கு வந்து விட்டார்கள்.

கூடத்தில் யாரும் இல்லை. மைத்ரேயி உரிமையுடன் உள்ளே வர, தேவகி பின் தொடர, உள் அறையில் குரல்கள்...

''சொல்லுங்கப்பா... எந்தக் கசப்பையும் விழுங்க நான் தயார். எனக்கு அல்பாயுசா? அப்படீன்னா எத்தனை வருஷம்? என் னைக் கல்யாணம் செஞ்சுகிட்டு மைத்ரேயி வாழ்க்கை பாழாகக் கூடாதுன்னுதான்

தடுத்தீங்களா?''

கோகுலின் கேள்வி கதவுக்கு வெளியே நின்ற மைத்ரேயி காதுகளை வந்து அடைய,

ஈஸ்வர் உடைந்துபோய், ''சொல்லக் கூடாதுன்னு நினைச்சேன். சொல்ல வேண்டிய கட்டாய நிலைக்குக் கொண்டு வந்துட்டியேப்பா. நீ பிறந்த நேரம் எனக்குத் தெரியும். நீ எங்க கைக்கு வந்த பிறகு ஒரு நல்ல நாள்ல உனக்கு ஜாதகம் எழுதணும்னு ஜோசியர்கிட்ட போனோம். அவர் நல்ல ஜோசியர். ஜாதகம் பார்த்து, இந்தப் பையன் முப்பது வயசு வரைக்கும்தான் இருப்பான்னு தீர்மானமா சொல்லிட்டார். அவர் போட்ட கணக்கு தப்பினதே இல்லை. என்னை மன்னிச்சிருப்பா. கடைசி வரைக்கும் இதை உங்ககிட்ட சொல்லக் கூடாதுன்னு நான் தீர்மானமா இருந்தேன். மைத்ரேயி சொல்ல வச்சிட்டா.''

கோகுல் பேசவே இல்லை.

''ஒரு நல்ல பெண்ணோட வாழ்க்கையை கேள்விக்குறியாக்கற உரிமை எனக்கு மட்டுமில்லை. யாருக்குமே இல்லைடா.''

''நான் வரலாமா?''

மூவரும் திடுக்கிட்டுத் திரும்ப, மைத்ரேயி உள்ளே நுழைந்தாள்.

''நீ எப்ப வந்தே?''

''உங்க எல்லார்கிட்டேயும் சொல்லிட்டு போகலாம்னு அம்மாவோட வந்தேன். இனிமேல் போகவே வேண்டாம்னு இப்ப முடிவெடுத்துட்டேன்...''

''நீ என்ன சொல்றே?''

''வேற எந்தக் காரணத்தைச் சொல்லி, நீங்க தடுத்திருந்தாலும், நான் சம்மதம் சொல்லியிருப்பேன். இனிமே உங்க பேச்சைக் கேட்க நான் தயாரா இல்லை. கோகுல்தான் என் புருஷன்!''

ஈஸ்வர் அருகில் வந்தார்.

''உளறாதே, கோகுலுக்கு இப்ப இருபத்தி அஞ்சு வயசு. இன்னும் அஞ்சே வருஷம் வாழப் போற ஒருத்தனுக்கு நீ வாக்கப்பட்டு வீணாப் போகப் போறியா?''

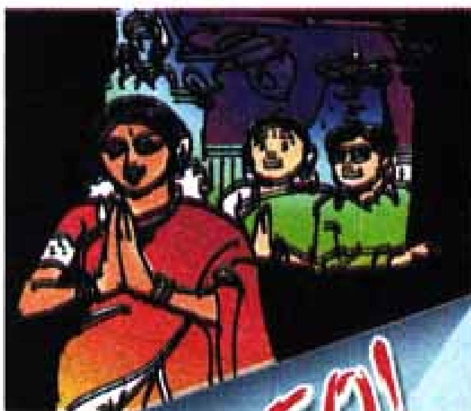
''எப்பவோ ஒரு ஜோசியர் சொன்னது பலிக்கணும்னு என்ன அவசியம்? நான் ஜோசியத்தைக் குறைச்சு மதிப்பிடலை. ஒருவேளை நேரக் கணிப்பு தப்பா இருக்கலாமில்லையா?''

''சரிம்மா... உன் நம்பிக்கை ஜெயிச்சா எல்லாருக்கும் சந்தோஷம்... தோத்துட்டா?''

மைத்ரேயி சிரித்தாள். கோகுலின் அருகில் வந்து, சட்டென அவன் கைகளைப் பற்றினாள்.

''ஒரு முட்டாள் கூட முப்பது வருஷத்துக்கு மேல குடித்தனம் நடத்தறதை விட, அறிவாளி கூட அஞ்சு வருஷம் வாழறது ஒரு ஜென்மம் வாழறதை விட உசத்தி...''

''மைத்ரேயி...''



ஆஹா 50!

வீடுகளில் பெண் பார்க்கச் செல்வதால் பெண் வீட்டாருக்கு நிறைய சிரமங்கள் உண்டு. எனவே பெண் பார்க்கும் படலத்தை கோவில், பார்க் போன்ற பொது இடங்களில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதனால் செலவுகளும் குறையும். அந்த வரன் அமையாத பட்சத்தில், அக்கம் பக்கத்து வீடுகளின் வினாக் கணைகளை பெண் வீட்டார் தவிர்க்கவும் முடியும்.

- பா. பனிமலர், மதுரை - 14.

இப்படி பெயர் வெச்சா எப்படி இருக்கும்?

கோமதேஸ்வரா - டெக்ஸ்டைல்ஸ்
கோவிந்தா - லாட்டரீஸ்
வைகுண்ட் - க்ளினிக்
கைலாஷ் - பஸ்
காந்தாரி - 'ஐ' க்ளினிக்
மார்க்கண்டேயா - ஃபிரீஸர் பாக்ஸ்
பிருங்கி ரிஷி - கேட்டரர்ஸ்
பீமாஸ் - ட்ரிம் அண்ட் ஸ்லிம்
சூர்ப்பனகை- ப்யூட்டிபார்லர்
சோ - ஹேர்டிரஸ்ஸர்ஸ்
ஹர்ஷத்மேத்தா - இன்வெஸ்ட்மெண்டஸ்
தாவூத் - செக்யூரிடி க்ரூப்
எவர் கிரீன் - ட்ரீ கட்டிங்ஸ் அண்டு புல்டோசர்
மதுபர்க்கா - டயபடீஸ் சென்டர்

- சுதாஹரன், பெங்களூரு.



தமாஷ் கற்பனை

''இதப் பாருங்க கோகுல், இப்பவும் சொல்றேன், ஜனன, மரணத்தை தீர்மானிக்கிற சக்தி அந்தத் தெய்வத்துக்கு மட்டும் தான் உண்டு. கிரகங்களை வச்சுப் போடறதெல்லாம் ஒரு கணக்குதான். எல்லா கணக்குகளுக்கும், எப்பவும் விடை சரியா வரணும்னு அவசியமில்லே. நேத்திக்கு நீங்களும், நானும் பட்ட அவமானங்கள் கொஞ்சமில்லை. இப்ப நம்ம நிலைமை அதுதானா? மாறியிருக்கு இல்லையா? நேற்றும், நாளையும் நமக்கு வேண்டாம். இன்னிக்கு நடக்கற நடப்புதான் நிரந்தரம் அம்மா. அடுத்த முகூர்த்த நாள் எதும்மா?''

''இன்னிக்கே முகூர்த்த நாள்தான்மா... தேவகி குரல் நடுங்கியது.

''உனக்கு இதுல தடையிருக்காம்மா?''

''நிச்சயமா இல்லைமா. திடமான, ஒரு வீராங்கனையைப் பெத்த நான், உன் முடிவுக்குக் கட்டுப்பட்டு உன்னை ஆசீர்வதிக்கலைன்னா, அம்மான்னு சொல்லிக்கறதே கேவலம்...''

மைத்ரேயி திரும்பினாள்.

''இப்பச் சொல்லுங்க. நான் உங்க மருமகளா வரலாமா?''

ஈஸ்வர் உடைந்து விட்டார்.

''எப்பவுமே நீதான்மா எங்க மருமகள்.'

கோகுலிடம் வந்தாள். ''என்ன பேசலை?''

கோகுல் நெருங்கி வந்து அவள் முகத்தைத் தொட்டு நிமிர்த்தினான்.

அந்தக் கண்களுக்குள் தன் விழிகளை செலுத்தி ஆழமாகப் பார்த்தான்.

''அமாவாசைல நிலவு வரும்னு யாராவது சொல்ல முடியுமா? அஞ்சு வருஷத்துக்குப் பிறகு வரப்போற நிரந்தர இருட்டுக்காக, இப்ப வர்ற வெளிச்சத்தை இழக்க நானும் தயாரா இல்லை. நீதான் எனக்கு இனி எல்லாமே...''

அவளைக் கட்டித் தழுவிக் கொள்ள, அத்தனை கண்களும் உடைப்பெடுத்துக் கொண்டன.

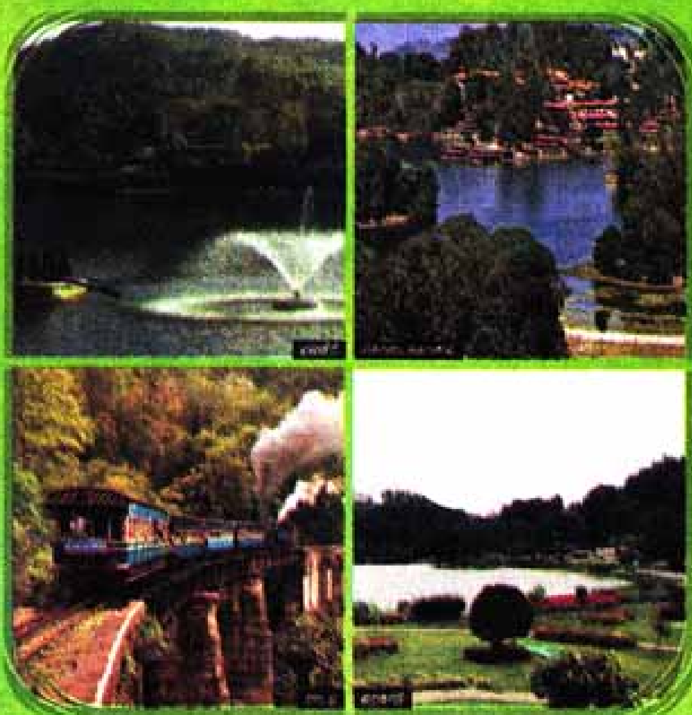
(முற்றும்)

Incredible India

enchanting tamil nadu

experience yourself

கோடையும் இங்கே விடுமுறை எடுக்கும்



கோடை தொடங்கிவிட்டதோ. உடலிலும், மனதிலும் வெப்பம் பற்றிக் கொள்கிறதா?
கவலையை விடுங்கள். தமிழ்நாட்டிலுள்ள ஊட்டி, கொடைக்கானல், ஏலகிரி மற்றும் ஏற்காடு
போன்ற குளுமையும் பசுமையும் நிறைந்த மலைவாழ் இடங்கள் உங்களை
'சில்'லென வரவேற்க காத்திருக்கின்றன. வாருங்கள். மேகத்தில் ஓய்வெடுங்கள்.



தமிழ்நாடு சுற்றுலா

ஊட்டி - 0423-2444370/77, கொடைக்கானல் - 04542-241336/38, ஏற்காடு - 04281-22335/36





ஆல்பம்

என் செல்லமே!

தாத்தா : டி. சுந்தரவேல்
பாட்டி : எஸ். சோபனா
பேத்தி : ஆர்த்தி





தாத்தா : எஸ். நாராயணன்
பாட்டி : என். மாலதி
பேரன் : அநிருத், பேத்தி : அருந்ததி

தாத்தா :
கே.ஆர். வெங்கட்ராமன்
பாட்டி : வி. சரோஜா
பேத்தி : சம்யுக்தா





தாத்தா : நடராஜன்
பாட்டி : திலகம்
பேரன் : சுவாமிநாதன்

தாத்தா : ஆர். முத்துராமன்
பாட்டி : எம். மதுரம்
பேத்தி :
கே. என். அனுஷா





ராசி பலன்களும்
எளிய பரிகாரங்களும்

கிரக நிலை ►

			செ
சூ பு	1.4.2008 அன்று ராசி கிரகநிலை		
ரா சுக்			சனி கே
சந்			
குரு			

ஏப்ரல் மாதம் எப்படி?

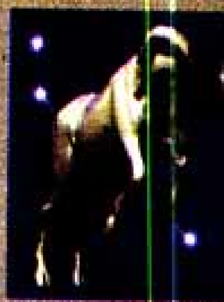


கணித்து வழங்குபவர் : டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

மேஷம்

(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1-ஆம் பாதம்)

மேன்மை அடையத் துடிக்கும் மேஷ ராசி அன்பர்களே... எண்ணியது ஈடேறும். புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். மனைவியின் சேமிப்பு தக்க தருணத்தில் உதவிகரமாக அமையும். வெளிநாடு செல்லத் திட்டமிட்டவர்கள் வெளிநாட்டுக்குப் பயணமாவர். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். சிலருக்கு மறுமணம் புரியும் வாய்ப்பு உள்ளது. மாமனார், மாமியார் ஆதரவு கிட்டும். சிலரது சேமிப்பு கரையும். பணம் எடுத்துச் செல்லும்போது மிகவும் கவனம் தேவை. வியாபாரிகளின் நீண்ட காலக் கனவுகள் நனவாகும். கொடுக்கல் வாங்கலில் நிலவிய தேக்கம் அகலும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு விரும்பிய இடமாறுதல் கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு நில சீர்திருத்தம் செய்ய, போதிய நிதி வசதி கிட்டும். 22.4.2008 மாலை முதல் 24.4.2008 பின்னிரவு வரை, அதாவது 25..4.2008 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சிவப்பு, மஞ்சள்.

பரிகாரம் :

தினசரி விநாயகர் வழிபாடும் பிரதி செவ்வாய் மாரியம்மனுக்கு குங்கும அர்ச்சனையும் செய்க.



(கார்த்திகை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்)

இளகிய மனமும், எதையும் தீர ஆலோசித்துச் செயல்படும் குணமும் கொண்ட ரிஷபராசி அன்பர்களே... கடன் தீரும். விரோதிகள் விலகுவர். வழக்கில் எதிர்பாராத எனினும், மிகவும் சாதகமான தீர்ப்பு கிட்டும். பழைய வீட்டை மெருகேற்றுவீர்கள். தாயாரின் உடல்நலனில் தனிக்கவனம் செலுத்தவும். யாருக்கும் வாக்குறுதி தரவேண்டாம். மாணவர்கள் சேர்ந்து படிப்பதன் மூலம் அதிக நன்மை பெறுவர். வியாபாரிகளுக்கு, பழைய இருப்பு சரக்குகள் கூடுதல் லாபம் தரும். உத்தியோகஸ்தர்கள் தமது மேலதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவர். 25.4.2008 அதிகாலை முதல் 27.4.2008 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 5, 6, 9.

அதிர்ஷ்ட நிறம் : ஆரஞ்சு, பச்சை

பரிகாரம் : தங்கள் வீட்டில் காலை, மாலை (அந்திசந்தி) நேரங்களில் தீபம் ஏற்றுங்கள். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை, ராகு காலத்தில் பூஜை அறையில் குத்து விளக்குப் பூஜை செய்ய நன்று. அலுவலகம் செல்பவர்கள், காலையிலோ (அ) மாலையிலோ இந்தப் பூஜையை செய்யலாம். திருவிளக்குப் பூஜை செய்ய பாட்டு உள்ளது.

ரிஷபம்

மிதுனம்

(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)

எந்தச் செயலில் ஈடுபட்டாலும் அதனை மெய்யுணர்வுடன் செய்து முடிக்கும் இயல்புடைய மிதுன ராசி அன்பர்களே! மாத ஆரம்பம் முதலே மிகுந்த உற்சாகமுடன் செயல்படுவீர்கள். கணவன் - மனைவி இடையில் அந்நியோன்யம் அதிகரிக்கும். அரசு வழி அனுகூலம் உண்டு. திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். வரி பாக்கிகளைச் செலுத்தி விடுவீர்கள். இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். வீடு, மனை என வாங்குவீர்கள். வாகன வசதிகளைத் திருத்தி அமைப்பீர்கள். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். மாணவர்கள் கடின உழைப்பினால் அபார சாதனை படைப்பர். வியாபாரம் விருத்தியாகும். உத்யோகஸ்தர்கள் பதவி உயர்வுடன் கூடிய இடமாறுதல் பெறுவர். 27.4.2008 மாலை முதல் 29.4.2008 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 4, 5, 6

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளம் பச்சை.

பரிகாரம் : தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்க. காலையில் வெங்கடேச சுப்ரபாதம் கேட்கவும். பிரதி வியாழன் கருட தரிசனம் செய்யவும்.



(புனர்பூசம் 4ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

காரியத்தில் கண்ணாக இருக்கும் கடக ராசி அன்பர்களே! குடும்பத்தில் சுபச்செலவுகள் வரும். புதிய முயற்சி எதுவானாலும் அதில் விடாமுயற்சியும் நேரடி கவனமும் தேவை. யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போட வேண்டாம். இசை பயில்வோர் ஏற்றம் பெறுவர். சிலர் அரங்கேற்றம் செய்வர். தொழில் வழியில் (அ) உத்தியோக வழியில் செய்து கொண்ட மேல் முறையீட்டில் சாதகமான முடிவு கிட்டும். குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு வாக்குவாதங்கள் வரும். கவனமாக இருக்கவும். மாணவர்கள் படிப்பில் தனிக்கவனம் செலுத்தவும். வியாபாரிகள் செல்வாக்கு பெருகும். விவசாயிகளுக்கு தொழில்துறை வசதிகள் பெருகும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு தடைப்பட்டு வந்த பதவி உயர்வு கிட்டும். 2.4.2008 மாலை முதல் 4.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 2, 3, 6

அதிர்ஷ்ட நிறம் : இளம் பச்சை

பரிகாரம் : பிரதி திங்கள் கிழமை, சோமஸ்கந்தரை வழிபடவும். இயலாதவர்கள் அருகில் உள்ள அம்மன் கோயில் சென்று தீபம் ஏற்றவும். அபிராமி அந்தாதி பாராயணம் செய்க.

கடகம்

சிம்மம்

(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம்)

சீரிய குணமும் சிந்தனை வளமும் செயல்திறனும் கொண்ட சிம்மராசி அன்பர்களே! மகன் (அ) மகள் வழியில் சுபச்செலவுகள் வரும். சிலர் வெளிநாடு செல்லவும் வாய்ப்பு உண்டு. வாக்கினால் வளமும், நலமும் கூடும். பூர்வீகச் சொத்து வந்து சேரும். மகன் (அ) மகள் பேரில் ஸ்திர சொத்துக்கள் வாங்குவீர்கள். மூத்த சகோதர வழியில் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும்.

கூட்டுத் தொழில் புரிபவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துணர்வுடன் செயல்படுவது நலம். பெண்கள் எண்ணியது ஈடேறும். மாணவர்கள் தன்முனைப்புடன் இலட்சியப் பிடிப்புடன் கடினமாக உழைத்து அபார சாதனை படைப்பர். வியாபாரிகள் முதலீட்டை அதிகரிக்க இடமுண்டு. கலைஞர்கள் வேறு மொழி வாய்ப்புகள் பெறுவர். 4.4.2008 முன்னிரவு முதல் 6.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : *1, 3, 5, 9*

அதிர்ஷ்ட நிறம் : சிவப்பு

பரிகாரம் : தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்க. சந்தியாவந்தனம் செய்யும் கடமை உள்ளவர்கள் அதனை தவறாது செய்க. பெற்றோரின் ஆசியும் குருவின் ஆசியும் பெறுவது அவசியம். பிரதோஷ வழிபாடு நன்மை தரும்.



(உத்திரம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்)

கலங்காத மனமும், கண்ணியமான குணமும் கொண்ட கன்னி ராசி அன்பர்களே! தொழில்வழியிலான பிரயாணங்கள் அனுகூலம். சிலர் ஏற்றுமதி இறக்குமதி வாணிபத்தில் ஈடுபட வாய்ப்பு உள்ளது. புனிதஸ்தல யாத்திரை செல்வீர்கள். பங்குவர்த்தகத்தில் சற்று முன்னெச்சரிக்கையுடன் ஈடுபடவும். அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய தவணைகளை (அ) வரிபாக்கிகளைச் சரியாக செலுத்தி விடுவது நலம். உமது சகோதரவழியிலும் மகன் (அ) மகள் வழியிலும் செலவுகள் உண்டு. மாணவர்கள் பெயரும் புகழும் பெறுவர். திறமைக்குத் தக்க சன்மானம் கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு நிலச்சீர்திருத்தம் செய்ய நிலவள வங்கி மூலம் உதவி கிட்டும். உத்யோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாற்றம் பெற இடமுண்டு. 6.4.2008 முன்னிரவு முதல் 8.4.2008 முன்னிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 4, 6, 9. **அதிர்ஷ்ட நிறம் :** பச்சை

பரிகாரம் : மகாவிஷ்ணுவை வழிபடவும். ''பச்சை மாமலை போல் மேனி பவளவாய் கமலச் செங்கண்'' என்ற பாசுரத்தைப் பாடி வழிபடவும். தினம் (அ) வாரம் ஒருமுறை விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் கேட்டு மகிழ நன்று.

கன்னி

துலாம்

(சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்)

துவளாத மனமும், துடிப்பான செயலும் கொண்ட துலாம் ராசி அன்பர்களே..! கடன் தீரும். இளைய சகோதர வழியில் முன்னேற்றம் கிட்டும். உமது கணவர் வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். வீடு, மனை, எஸ்டேட் என வாங்கத் திட்டமிட்டது வெற்றி பெறும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் விலகும்.

தாயாரின் உடல்நலனில் கவனம் தேவை. தேவையில்லாத பிரயாணங்களைத் தவிர்க்கவும். மாணவர்கள் அதிக முயற்சியுடன் படிப்பது நலம். வியாபாரிகள் அரசுக்குச் செலுத்த வேண்டிய பாக்கிகளை செலுத்துவர். அரசு வழி அனுகூலமும் பெறுவர். உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் நன்மதிப்பைப் பெற பெரிதும் முயல்வர். கலைஞர்கள் பரிசும் பாராட்டும் பெறுவர். 8.4.2008 முன்னிரவு முதல் 10.4.2008 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை. தீர ஆலோசித்து புதிய முடிவுகள் எடுப்பது நலம்.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : ரோஸ் மற்றும் வயலட் நிறம்.

பரிகாரம் : தினசரி வீட்டில் காலை 5-6 மாலை 5-6 நேரங்களில் தீபம் ஏற்றவும். பிரதி வெள்ளிக்கிழமை ராகு காலத்தில் 10.30 - 12.00 தீபம் ஏற்றி விளக்குப் பூஜை செய்க. இயன்றவர்கள் மகாலட்சுமி அஷ்டகம் படிக்கவும்.



(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)

வீரமும் விவேகமும், விடாமுயற்சியும் கொண்ட விருச்சிக ராசி அன்பர்களே! வாக்கினால் வளமும், நலமும் சேரும். கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றலாம். சிலருக்குத் தந்தையின் வேலை, கருணை அடிப்படையில் கிடைக்கும். எதிர்பாராத திடீர் பிரயாணமும் அதனால் அனுகூலமும் கிட்டும். பணம் கையாளும் பணியில் இருப்போர் மிகவும் கவனமாகப் பணிபுரிதல் நலம். வீடு, மனை வாங்க (அ) புதுப்பிக்க உதவி புரிவர். மாணவர்களுக்கு, கல்வியில் மிக மிகக் கவனம் தேவை. வியாபாரி களுக்கு எதிர்பார்த்த வங்கிக் கடன் கிடைக்கும். அரசு வழியில் அனுகூலமான ஆணை பெறலாம்.

உத்யோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளை அனுசரித்துச் செயல்பட்டு அன்பும், ஆதரவும் பெறுவர். 10.4.2008 நள்ளிரவு முதல் 12.4.2008 நள்ளிரவு வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9

அதிர்ஷ்ட நிறம் : மஞ்சள், சிவப்பு.

பரிகாரம் : பிரதி செவ்வாய், மாரியம்மனை வழிபடவும். இயன்றவர்கள் யோக நரசிம்மரை வழிபட மிக மிக நன்று.

விருச்சிகம்

தனுசு

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்)

தங்கமான குணமுடைய தனுசு ராசி நேயர்களே! வீடு, மனை வாங்க இடம் உண்டு. மகன் (அ) மகள் பேரில் முதலீடு பெருகும். எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும். கொடுத்த வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றுவீர்கள். அரசு வழி அனுகூலம் தேடி வரும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். பெண்கள் விரும்பிய பொருளை (அ) ஆடை அணிமணிகளை வாங்குவர். மாணவர்கள் கல்வியில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். விவசாயிகளுக்குத் தேவையான நிதி வசதி கிட்டும். நிலவள வங்கிகள் உதவியும் கிட்டும். உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பிய இடமாறுதலைப் பெறுவர். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுவர். 12.4.2008 நள்ளிரவு முதல் 15.4.08 காலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 6, 9 **அதிர்ஷ்ட நிறம் :** மஞ்சள்.

பரிகாரம் : பிரதோஷ காலத்தில் சிவபெருமானை பக்தி சிரத்தையுடன் வழிபடவும். பிரதி வியாழன் தட்சிணா மூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் நிற மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நம : என்ற எளிய மந்திரத்தை நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் மனதுக்குள்ளே உச்சரித்துக்கொண்டிருப்பது நலம்.





(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மனதில் உறுதியும், செயலில் தெளிவும் கொண்ட மகர ராசி அன்பர்களே! அரசு வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். வீடு கட்டும் பணியில் புதிய உற்சாகம் பிறக்கும். சகோதர வழி உறவுகளினால் கணிசமான உதவி கிட்டும். உமது தொழில் வழியில் செய்ய நினைத்த மாற்றங்களைச் செய்து முடிக்கலாம். மாணவர்கள் கடின உழைப்பினால் அபார சாதனை படைப்பர். உயர்கல்வி பயில வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். விவசாயிகளுக்கு பல வகையிலும் ஆதரவு பெருகும். உத்யோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத இடமாறுதல் பெறும் வாய்ப்புள்ளது. கலைஞர்களுக்கு மொழி மாற்றுப் படங்களில் வாய்ப்பு தேடி வரும். டப்பிங், இசை, நடிப்பு, ஒப்பனைத் துறைகளில் உள்ளவர்கள் அதிக அனுகூலம் பெறுவர். 15.4.2008 காலை முதல் 17.4.2008 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 6, 7, 8. **அதிர்ஷ்ட நிறம் :** நீலம்.

பரிகாரம் : தினசரி காலை 5.30 - 6 மணிக்குள் ''ஓம்'' என்று மனதுக்குள் சொல்லியவண்ணம் மௌனமாக இருக்கவும். வெங்கடேஸ்வர சுப்ரபாதம் பாராயணம் செய்யவும் (அ) கேட்கவும்.

மகரம்

கும்பம்

(அவிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3-ஆம் பாதங்கள்)

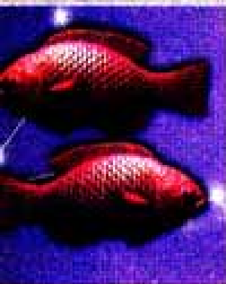
குறிக்கோளுடன் செயல்பட்டு வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கும் கும்ப ராசி நேயர்களே! சரளமான பணப்புழக்கம் இருக்கும். ஆடம்பரச் சாதனங்கள், ஆடை அணிமணிகள் சேர்க்கை உண்டாகும். சிலர் பழைய வீட்டைப் புதுப்பிக்க நேரும். புதிய நண்பர்களின் அறிமுகம் கிட்டும். சிலர் வெளிநாடு செல்ல இடமுண்டு. எதிர்பாராத தனவரவுக்கு இடம் உண்டு. சிலர் மறுமணம் புரிவர். நீண்ட காலக் கனவுகள் நனவாகும் நேரமிது. பெண்களுக்கு எண்ணம் ஈடேறும். குடும்பத்தில் சந்தோஷம் குடிகொள்ளும். கல்விச் சுற்றுலா செல்ல நேரும். வியாபாரிகளுக்கு புதிய முதலீடு பெருக வாய்ப்பு உண்டு. அரசு வழி அல்லல் அகலும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு மேலதிகாரிகளின் அன்பும், அனுசரணையும் கிட்டும். விரும்பிய இடமாறுதல் கிட்டும். கலைஞர்களுக்குப் பணிச்சுமை அதிகரிக்கும். 17.4.2008 மாலை முதல் 19.4.2008 பின்னிரவு அதாவது, 20.4.2008 அதிகாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.



அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3,6, 8.

அதிர்ஷ்ட நிறம் : புகை வண்ணம்.

பரிகாரம் : அருகில் உள்ள ஐய்யனார் கோயிலுக்குச் சென்று வருவது நலம். இயன்றவர்கள் ஐய்யப்பனை வணங்கவும்.



(பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மென்மையான மனமும், மிதமாகவே செயல்படும் குணமும் கொண்ட மீனராசி அன்பர்களே! செய்தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். குடும்ப சகிதம் உல்லாசப் பயணம் செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். கடன் கணிசமாகத் தீரும். வீடு, மனை என வாங்க வாய்ப்பு கூடி வரும். பெண்கள் பேச்சு சாதுர்யத்தாலும் சமயோசித புத்தியினாலும் அபரிமிதமான நற்பலனை அடைவர். மாணவர் கள் படிப்பில் அலட்சியம் காட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். வியாபாரிகள் கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றலாம். முதலீடு பெருகும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு மேலதிகாரி கள் அன்புத் தொல்லையால் வேலைப் பளு கூடும். கலைஞர்களுக்கு வேற்று மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் கிட்டும். ஸ்டண்ட், கிராஃபிக்ஸ், பிராஸஸ், நடனம், நடிப்பு போன்ற பிரிவினர் மிக்க அனுகூலம் அடைவர். 20.4.2008 அதிகாலை முதல் 22.4.2008 மாலை வரை சந்திராஷ்டமம். கவனம் தேவை.

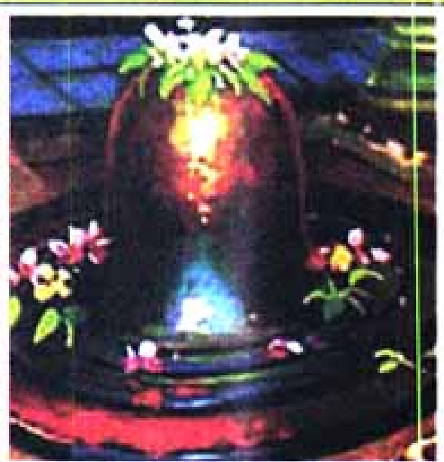
அதிர்ஷ்ட எண்கள் : 3, 4, 6, 9. அதிர்ஷ்ட நிறம் : பொன் வண்ணம்

பரிகாரம் : பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சித்து வணங்கவும். ''குரு வாழ்க நன்றாக! குருவே துணை!'' என்று ஜெபித்து வரவும்.

மீனம்



சீரடி சாயிபாபாவைத் தரிசிக்க சீரடி சமஸ்தானுக்குக் கிளம்பியபோது பலர் என்னை த்ரியம்பகேஸ்வரர் சிவலிங்கத்தையும் தரிசனம் செய்து வரும்படி அன்புக் கட்டளை இட்டனர்.



ஓடி வந்த கங்கை...

த்ரியம்பகேஸ்வரர்!

பன்னிரண்டு ஜ்யோதி லிங்கங்களில் இதுவும் ஒன்று. இங்கு 'சலசல' என்று மகிழ்ச்சியுடன் ஓடுகிறாள் கோதாவரி. இங்கு இருப்பவர்கள் இதை கங்கையாகவே பாவிக்கிறார்கள். அதில் பக்தியோடு நாணயங்களை வீசுகிறார்கள். இப்போது இருக்கும் த்ரியம்பகேஸ்வரரின் ஆலயத்தைப் புதுப்பித்து, பெரிய கோயிலாக ஆக்கியவர் சத்ரபதி சிவாஜி காலத்தில் இருந்த பீஷ்வா பாலாஜி பாஜிராவ். சுமார் 1800 நூற்றாண்டு பழைமையானது. இதன் அருகில் ஜ்யோதிர்லிங்கம், பீமசங்கர், க்ருஷ்ணேஸ்வர் போன்ற லிங்கங்கள் உள்ளன.

நான் போன அன்று சிவராத்திரி. எப்போதுமே யாத்திரிகர்களின் கூட்டம் இருந்து வரும். சிவராத்திரி என்றால் கேட்கவா வேண்டும்?

'த்ருசந்த்ய' காயத்ரி என்று இந்த இடத்தைச் சொல்கிறார்கள். கணபதி பிறந்த இடம் இதுதானாம். இந்த இடம்தான் முதலில் 'நாத் சம்பிரதாயம்' ஆரம்பித்தது. கோரக்நாத், நிவிருத்நாத் போன்றவர்களை இதில் சொல்வார்கள். இந்த இடத்தில் ச்ராத்த புண்யகால காரியங்கள் நடக்கின்றன. காளசர்ப தோஷம் போக்கிக் கொள்ள, மக்கள் இங்கு வந்து பரிகாரம் செய்கின்றனர். 'நாராயண நாகபலி பூஜா' என்பதும் மூன்று நாட்களுக்கு நடக்கிறது. பல பேருக்கு உடல்நலமாகிறது. பாம்பை அடித்துக் கொன்ற தோஷம், குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை போன்றவற்றுக்குப் பரிகாரம் செய்ய வருகின்றனர். இங்கு கோயில், ஆசிரமங்கள், மடங்கள் என சுற்றி இருக்கும் இடங்கள் கொள்ளை அழகு. பசுமையான மலைகள். சுற்றிலும் நிழல் தரும் மரங்கள். இயற்கை எழில் கொஞ்சுகிறது. அருகில் ஆஞ்சநேரி மலை என்ற இடம். இங்குதான் ஆஞ்சநேயர் பிறந்தாராம்.

அங்கிருந்த ஒரு தீக்ஷிதரிடம் இந்த இடத்தின் புராணக்கதையைப் பற்றிக் கேட்டேன். அவர் கோதாவரி வந்த கதையும், சிவலிங்கம் எழுந்தருளியிருக்கும் கதையும் சொன்னார்.

கௌதம ரிஷி, பிரமகிரி மலை அடிவாரத்தில் ஆசிரமத்தில் தமது மனைவி அகல்யாவுடன் வசித்து வந்தார். ஒருகாலத்தில் அந்த இடத்தில் மழை பெய்யாமல் வறண்டு பஞ்சம் வந்தது. கௌதம முனிவர் மனம் தளராமல் வருண பகவானை மனம் உருகிப் பிரார்த்தனை செய்தார். வருணபக

வானும் மனம் குளிர்ந்து, அவர் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு பெரிய குழியை வரவழைத் தார். அதில் தானியங்களும், மற்ற உணவுப் பொருட்களும் வற்றாமல் வர ஆரம்பித் தன. அதனால் அந்தப் பஞ்சக் காலத்தி லும் அவரால் மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கை நடத்த முடிந்தது. மற்ற முனிவர்களுக்கு இதனால் பொறாமை ஏற்பட்டு, ஒரு பசு மாட்டை உள்ளே மேயவிட்டனர். அந்த மாடும் உள்ளே வந்து குழியில் வந்து கொண்டிருக்கும் தானியங்களைத் தின்ன

புனிதமாக்கவும் விரும்பினார். சிவனும் மகிழ்ச்சியடைந்து தோன்றி, கங்கையை அனுப்பி வைத்தார். உடனே கங்கையும் குதித்தோடி வந்தாள். கோதாவரி என்ற பெயரும் கொண்டாள்.

இங்கே எழுந்த சிவலிங்கத்தின் கதை... சிவனின் அடியையும் முடியையும் தேடி வர பிரம்மாவும், விஷ்ணுவும்

தேடி வரும் பக்தர்கள்!



ஆரம்பித்தது. கௌதமர் அதை 'ச்சூ, ச்சூ' என்று விரட்டியும் போகவில்லை. பின் அவர் தர்ப்பைப்புல் கட்டினால் அதைத் தட்டினார். ஆனால், அந்தப் பசு எதிர்பாரா மல் கீழே விழுந்து இறந்து விட்டது. மிகவும் மனம் வருந்திய கௌதமர் சிவனை நோக்கித் தவம் புரிந்தார். சிவனி டம் மன்னிப்புப் பெறுவதற்கும், பின் கங்கையை வரவழைத்து அந்த இடத்தைப்

புறப்பட்ட கதை எல்லோருக்கும் தெரியும். இருவருக்கும் அடி முடி தென்படவில்லை. ஆனால், பிரம்மா தான் பார்த்ததாக பொய் சொன்னார். அதற்குத் தாழம்பூவும் பொய் சாட்சி சொன்னது. ஆகையால் பிரம்மாவுக் குக் கோயில் கிடையாது என்று சிவன் சொல்லி விட்டார். பிரம்மாவுக்கும் கோபம் வந்தது. அதனால் சிவனை பூமிக்கு அடியே அழுந்திப் போகச் சொல்லி சாபமிட்டா

ராம். இப்படித்தான் பிரம்மகிரி அடியில் இந்தச் சிவலிங்கம் தோன்றியதாம். பத்மபுராணம் இதைப் பற்றிச் சொல்கிறது. இந்த இடத்துக்குப் பல பீஷ்வாக்கள் மஹாராஷ்டிர குருமார்கள் வந்து இந்த சிவனைப் பற்றிப் புகழ்ந்து பாடி இருக் கின்றனர்.

த்ரியம்பகேஸ்வர கோயில் கறுப்புக் கற்களால் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. கோயில் நாகரா ஸ்டைலில் கட்டப்பட்டுள்ளது. வாசலில் பெரிய இடமுள்ள முற்றம். ஆனால் லிங்கம் இருக்கும் கர்ப்பகிரஹம் சிறியது தான். சின்ன சிவலிங்கம் - பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேசன் மூன்று பேரும் சேர்ந்து இந்த லிங்கத்தில் ஐக்கியமாயிருக் கின்றனர்.

அழகான வேலைப்பாடுகளுடன் கூடிய கோபுரம், அதன் மேல் தங்கக் கலசம் அலங்கரிக்கிறது. கர்ப்பகிரஹம் முன்னால் பெரிய மண்டபமும் இருக்கிறது. நான்கு கதவுகளைக் கொண்டது. கதவுகளில் பூக்கள், பறவைகள், மிருகங்கள், சில காட்சிகள் அழகாகச் செதுக்கப்பட்டிருக் கின்றன. உள்ளே சிவலிங்கத்தைப் பார்த் தால் யாரோ அழுத்தினாற்போல் ஒரு பள்ளம் தெரிகிறது. அதிலிருந்து வற்றாமல் தண்ணீர் ஊறிக் கொண்டே இருக்கிறது. சிவலிங்கத்துக்கு வெள்ளிக் கவசம் சாத்து வது வழக்கமாம். சிறப்பு நாட்களில் தங்கக் கவசம் சாற்றுகிறார்கள். தீர்த்தங்களில் 'குஷ்வர்தா' தீர்த்தம் மிகவும் விசேஷமாகக் கருதப்படுகிறது. கங்கை முதலில் வந்து இறங்கிய இடமாம். அதை தர்ப்பையால் அணைகட்டினார் கௌதமர். இதனால் இதற்கு குஷ்வர்த்தா என்ற பெயர்.

வராஹதீர்த்தம் என்பதில் விஷ்ணு வராஹரூபம் எடுத்து வந்ததும் இங்கு குளித்தாராம். தவிர, கங்கத்வாரா, இந்திரா தீர்த்தம், கங்கா சாகர், ராம் குண்டம், லக்ஷ்மண குண்டம் என்ற பல தீர்த்தங்கள் உள்ளன.

இங்கு சிவராத்திரி மிக விசேஷமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. எங்கும் ''போலே சிவநாத் கீ ஜெய்'' என்று வடநாட்டவர் களின் குரலும், 'ஓம் நமச்சிவாயா' என்ற ஒலியும் நம்மைப் பரவசப்படுத்துகின்றன. எல்லோரும் சிவனுக்கு எருக்கங்காயும், வில்வமும், பேர் என்ற ஒரு வகையான இலந்தைப் பழமும் படைக்கிறார்கள். சிலர், வில்வ மரத்தின் காய்கூட படைக்கிறார்கள். நாலு கால பூஜை, ருத்ரம் முழங்க நடக்கிறது.

நாசிக்கிலிருந்து 30 கி.மீட்டர் தூரம் இருக்கும் இந்த மஹத்துவம் வாய்ந்த கோயிலை, அனைவரும் தரிசித்து சிவனின் அருளைப் பெறுவோமாக!

- ஆர். விசாலம், அண்ணாநகர்.



திருமணத் தடை நீங்க...!

திருவாரூர் மாவட்டம் கூத்தனூர் ஸ்ரீலட்சுமி நாராயணப் பெருமாள் ஆலயத் தில் உள்ள பிரம்மச்சாரியான அனுமனுக்குத் திருமணத் தடையுள்ள ஆண்கள் வெறும் வெற்றிலை மாலை சாற்றாமல், வெற்றிலைக் குள் சீவலை வைத்துக் கட்டிய மாலையை [வடையம் என்பர்] அணிவித்துப் பூஜை செய்தால் திருமணத் தடை நீங்குவது உறுதி.

- ஜெயலெட்சுமி கோபாலன்,
சிட்லபாக்கம்.



"அம்மா..." என்று மெல்லிய குரலில் ஆரம்பித்தாள் சுதா. அவளுடைய முகம் சிவந்து, உதடுகள் துடிப்பதைப் பார்த்தவுடனேயே அவளை மெதுவாக அணைத்துக் கொண்டு, "என்ன சுதா?" என்று கௌரி கேட்டு முடிப்பதற்குள் மடைதிறந்த வெள்ளம் போல் தன் மாமியார், நாத்தனார் மைத்துனர் குறைகளைப் பட்டியலிட்டாள் சுதா.

"இதோ பார் சுதா. நீ சின்னப் பெண். படித்திருக்கிறாயே தவிர விவரம் போதாது. புகுந்த வீட்டில் இன்னும் கொஞ்சம் பொறுமையா நடந்துக்கோ. தெரியாததைக் கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கோ. எங்களுக்குப் பெருமை தேடித் தர மாதிரி நடந்துக்கணும்" என்று இதமாகச் சொல்லி அவளைத் தேற்றினாள் அம்மா கௌரி.

எப்படியோ நாட்கள் நகர்ந்தன. காலம் சுழன்றது. இதோ, சுதா மறுபடியும் சிவந்த முகமும் கலைந்த முடியுமாக கௌரியின் அருகில் ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்திருக்கிறாள்.

"எங்க வீட்டிலே..." என்று தொடங்கிய சுதாவை இடைமறித்து அவளது கரங்களை இதமாக

மத்தளத்துக்கு...

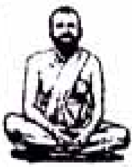


அழுத்தியவாறு சொன்னாள் அம்மா கௌரி.

"இங்கே பார் சுதா. காலம் எவ்வளவு சீக்கிரம் ஓடிடுச்சு... உன் மருமகள் விபா சின்னப் பெண். செல்லமா வளர்ந்தவள். நீதான் அவகிட்டே விட்டுக் கொடுத்துப் போகணும். பொறுமையா அரவணைச்சு அவளுக்குத் தெரியாததை பக்குவமா கத்துத் தரணும். அனாவசியமா நொந்து போகாதே!"

தலைமுறை மாற்றங்களாலும் கலாசாரப் புரட்சிகளாலும் ஸாண்ட்விச் ஆகிப்போன தன்னை நினைத்து ஒரு புன்முறுவலுடன் தீர்மானமாக எழுந்தாள் சுதா. ஊஞ்சலும் கிரீச்சிடுவதை நிறுத்தியது!

- முத்துலக்ஷ்மி சங்கரன்,
சென்னை - 20.



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன் : 22760612, 22762299
City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்.
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன் : 23714942

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 19 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற, மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் /வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்.



குழந்தைகளின்



❖ குழந்தைகளின்
கை பலூன்களுக்கு
முன்பு இவ்வுலகம்
மிகச் சிறியதாகிவிடுகிறது.



❖ குழந்தைகளின்
கிறுக்கல்களாலும்
சுவர் ஓவியங்களாலும்
ஒவ்வொரு வீடும்
ஓவியக்கூடங்களின்
அந்தஸ்தைப்
பெறுகின்றன

❖ பள்ளிப் பாடங்களை
பாடல்களாய்ப் பாடும்
குழந்தைகளின் குரல்
கேட்டு
வீணை வாசிப்பதை
நிறுத்திவிட்டு கலைவாணி
லயித்து ரசிக்கிறாள்!



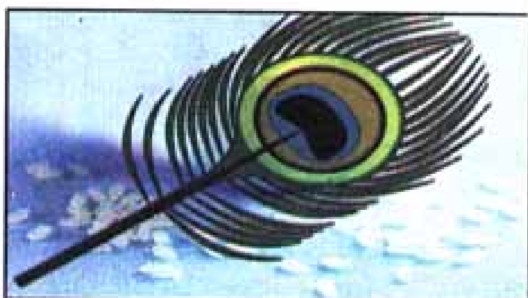
உலகம்...





❖ மெகா சீரியல்களால்
கண்கள் கலங்கிக்
கொண்டிருக்கும்
பெற்றோர்களிடம்
சண்டையிட்டுக்
கார்டூன் சேனல்கள்
மாற்றும் குழந்தைகளால்
தான் ஒவ்வொரு வீடும்
புன்னகை இல்லங்களாய்
மாறுகின்றன!

❖ காலையில் காய்விட்டு
பிரிந்து மதியம் பழம்விட்டு
சேர்ந்து கொள்ளும்
குழந்தைகளின் சிறிய
உலகத்திற்கு முன்பு...
யுத்தமிட்டுக் கொண்டிருக்கும்
பெரிய தேசங்கள் வெட்கித்
தலைகுனிகின்றன!



❖ மயிலிறகு
வைப்பதோடு அதற்கு
உணவாய் அரிசி போடும்
குழந்தைகளால்தான்
அறிவியல் புத்தகங்களும்
அன்பியல் புத்தகங்களாய்
மாறுகின்றன!

❖ எல்லாப் பெற்றோர்களும்
கவிஞர்களாய்
இருக்கிறார்கள்
எல்லாக் குழந்தைகளும்
கவிதைகளாய் இருப்பதால்!

- ரு. வைரச்சந்திரன், திருச்சி - 8.



ஸ்ரீ



திருப்பூர் கிருஷ்ணன்

'ஸ்ரீ அரவிந்தர் இருக்கும் இடத்திலேயே வசிக்கலாம். அதனால் அரவிந்தரின் அமுதமொழிகளை அடிக்கடி கேட்கலாம்' என்ற எண்ணத்தோடு தானே மீர்ராவும் தந்தாவும் அரவிந்தர் அழைப்பை ஏற்றார்கள்? பாண்டிச்சேரியில் வீசிய புயலால் பாதிக்கப்படாத உறுதியான கட்டடமான அரவிந்தர் ஆசிரமத்தின் மாடியில் வந்து அதற்காகத் தானே தங்கினார்கள்?

முதலில் வெளிதேசப் பெண்கள் என்று அவர்களின் வருகை குறித்துச் சற்றுச் சிணுங்கியவர்கள் எல்லாம் மீர்ராவின் உயரிய ஆன்மிக வாழ்வைப் பார்த்து வியந்து அவரை மனமார ஏற்றுக் கொண்டபின், இதென்ன புதுச்சிக்கல்? மீர்ரா தங்கியிருந்த பகுதியில் மட்டும் தொடர்ந்து கல் விழுகிறதே? எங்கிருந்து உற்பத்தியாகிறது இந்தக் கல்? மீர்ரா வியப்போடு வெளியே வந்து பார்த்தார். என்ன ஆச்சரியம்! காற்று வெளியில் கல் தன்னந்தனியாகப் புறப்பட்டு அவர் தங்கியிருந்த பகுதியில் 'டொக்' என்று வந்து விழுந்தது. ஒரு கல் அல்ல, இரண்டு கல் அல்ல, சின்னஞ்சிறியதாகப் பல கற்கள் விழுந்து கொண்டே இருந்தன!

ஆசிரமத்தில் அதைப் பார்த்தவர்கள் எல்லாம்

அன்னை! 10

திகைத்தார்கள். கல் தங்கள் மேல் விழுந்து விடப்போகிறதே என்று தள்ளி நின்று கொண்டார்கள். ஆனால் கல் விழுவது மட்டும் நிற்கவேயில்லை. யார் செய்வது இந்தத் தீவினையை? எதன் பொருட்டு இது நிகழ்த்தப்படுகிறது? இது பற்றி அறிய ஒரே வழிதான் உண்டு. மிர்ரா தியானத்தில் ஆழ்ந்தார்.

அரவிந்த ஆசிரமத்தில் ஒரு பணியாள் இருந்தான். அவன் மிர்ராவிடமும் தத்தா ஏதாவது தொந்தரவு கொடு'' என்றான் மந்திராவதியிடம்.

மந்திரவாதி, சிற்சில கெட்ட சக்திகளைத் தன்வசப்படுத்தி வைத்திருந்தான். ஆனால் அவன் மிர்ராவின் அபரிமிதமான ஆன்மிக ஆற்றலைப் பற்றி அறியவில்லை. தன் வசமிருந்து ஏவல் செய்து கொண்டிருந்த ஒரு தீவினையை ஏவிவிட்டான். அதுதான் இப்படிக் கல்விழக் காரணம்.

இதெல்லாம் மிர்ராவின் அகக்கண்ணில் படம்படமாய்த் தெரிந்தன. அது மட்டு

கொய்யா மரத்தின் பூக்களை அன்னைக்குச் சமர்ப்பித்தால் பரபரப்பும் படபடப்பும் மறையும். நிதானம், சாந்தம் உண்டாகும்!



கொய்யா பூ!

விடமும் அலட்சியத்தோடு நடந்து கொண்டான். குறிப்பாக தத்தா சொன்ன வேலைகள் எதையும் அவன் செய்வதாக இல்லை. பொதுவாகவே அவனது போக்கு ஆசிரமத்தில் பலருக்கு எரிச்சலைத் தந்தது. எல்லோருமாகச் சேர்ந்து அவனைப் பணி நீக்கம் செய்தார்கள். ஆனால் தான் பணி நீக்கப்பட்டதற்கு மிர்ராவும் தத்தாவும்தான் காரணம் என்று கருதினான் அவன்.

'விறுவிறு' என்று போய் ஒரு மந்திரவாதியைப் பார்த்தான். ''ஒரு வெளிதேசப் பெண் நம் ஊர் ஆசிரமத்தில் வந்து புகழ்பெறுவதாவது! என்ன பணம் செலவானாலும் பரவாயில்லை. எந்த விதத்திலாவது அந்தப் பெண்மணிக்கு

மல்ல, அந்த மந்திரவாதிக்கும் ஆசிரமத்திற்கும் இடையே இணைப்புச் சங்கிலியாக மனவளர்ச்சி குன்றிய சிறுவன் ஒருவன் இருப்பதையும் தன் தியான சக்தியால் கண்டுணர்ந்துவிட்டார் மிர்ரா. உடனே அந்தச் சிறுவனையும் ஆசிரமத்தை விட்டு வெளியேற்றிவிட்டார்.

இப்போது அந்தத் தீவினைக்குப் போக்கிடம் இல்லை. அது தன்னை ஏவக் காரணமாக இருந்தவனையே போய்ப் பிடித்தது. தீவினையைச் செயல்படச் செய்த அந்தப் பழைய பணியாள் கடும் நோய் வாய்ப்பட்டான். அவனுக்கு அன்னையின்

மேன்மை மெள்ள புரியத் தொடங்கியது. தன் தீவிர நோய்களிலிருந்து தப்பிக்க ஒரே வழி சரணாகதிதான் என்பதை அவன் உள்மனம் அறிவுறுத்தியது.

ஆசிரமத்திற்கு ஓடோடி வந்த அவன், கண்ணீரும் கம்பலையுமாக ஸ்ரீஅரவிந்தரின் தாமரைப் பாதங்களில் தஞ்சம் புகுந்தான். அன்னையிடம் மன்னிப்பு வேண்டினான். அன்னையும் அரவிந்தரும் கருணைக் கடல்களல்லவா? மன்னிக்கவும் பாவங்களிலிருந்து மக்களைக் கரையேற்றவும்தானே அவர்கள் அவதரித்திருக்கிறார்கள்? மன்னிப்பதுதானே அன்னையின் இயல்பு? அன்னை அவனை மன்னித்தார்.

அதன் பிறகும் அவன் உடலைத் தொடர்ந்து வாட்டி வதைக்க நோய்க்குச் சக்தி ஏது? நோய் விடைபெற்றது. ஸ்ரீ அன்னையின் வலிமையான ஆன்மிக சக்தியைப் பற்றி ஆசிரமத்தினர் உணர்ந்து நெகிழ்ந்தனர்.

ஆசிரமத்தின் தூய்மையில் மிர்ரா அதிக அக்கறை செலுத்தினார். எளிமை, தூய்மை ஆகியன இருக்கும் இடங்களில் இறைவனின் சான்னித்தியம் இருக்கும் என்பதை அவர் நன்கு அறிந்திருந்தார். குப்பையும் கூளமுமாக இருந்த பலரது அறைகள் மிர்ராவின் வருகைக்குப் பின் துப்புரவாயின. புத்தகங்கள், துணிமணிகள் போன்ற அனைத்தையும் அதனதன் இடத்தில் ஒழுங்காக இருக்குமாறு அடுக்கி வைத்தார். எங்கும் சுகாதாரம், அழகு, நேர்த்தி போன்றவை கொலுவிருக்கத் தொடங்கின. ஸ்ரீஅரவிந்தர் வாழ்விடத்தின் புதிய பொலிவைப் பார்த்து அடியவர்கள் வியந்தார்கள். மகிழ்ந்தார்கள்.

அழகிய பூஞ்செடிகளை நட்டு, எங்கும் மலர்களின் நறுமணம் கமழுமாறு செய்தார் மிர்ரா. வேதகாலத்திலிருந்து இந்தியாவில் தென்படும் மலர் வழிபாடு குறித்து அவர் பல ஆய்வுகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வந்தார். மனிதனோடு மனிதன் பேச, மொழி உதவுவதுபோல் இறைவனோடு மனிதன் பேச மலர் உதவுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார். ஜப்பானிய மலர் அலங்காரக் கலையை அவர் ஏற்கெனவே கற்று அறிந்திருந்ததும் இந்த ஆய்வுப் போக்கில் துணை நின்றிருக்கலாம்.

ஸ்ரீஅரவிந்தரிடம் தாம் பயின்ற யோக சாதனை முறைகளில் தீவிரமாக மிர்ரா ஈடுபடலானார். நாளின் பெரும்பகுதி

உனக்கென்று ஒரு மந்திரம்!

நீ உன் மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லத் தொடங்க வேண்டும். உன் இதயத்திலிருந்து குதித்து வரும் ஒரு வார்த்தையை ஒரு பிரார்த்தனையைப் போலத் திரும்பத் திரும்பக் கூறவேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் இதை மீண்டும் மீண்டும் கூறி மெய்ம்மறந்த நிலைக்குச் செல்ல வேண்டும். அம் மெய்ம்மறந்த நிலையிலிருந்து உறக்கத்திற்குள் செல்ல வேண்டும். நீ உறக்கத்திலிருந்து எழும்போது அனைத்தும் உன் நினைவில் இருக்கும். உறக்கம் மெய்ம்மறந்த நிலையின் ஒரு தொடர்ச்சி போல இருக்கும்.

[என்.வி. பாலு தொகுத்த 'அன்னையின் அருள்வாக்குகள் 1000' என்ற நூலிலிருந்து]



தியானத்திலும் யோக சாதனையிலுமே கழிந்தது. எஞ்சிய மிகக் குறுகிய பொழுதில் அவரது அபாரமான மனவலிமை காரணமாக ஏராளமான பணிகளைச் செய்யவும் அவரால் முடிந்தது. ஆயிரக்கணக்கான பேர் செய்யும் பணிகளைத் தனியொரு நபராக அவர் செய்வதாக ஆசிரமத்தில் உள்ளவர்கள் உணர்ந்தார்கள்.

மிர்ராவின் முகத்தில் இன்னதென்று விவரிக்க இயலாத ஒரு புனிதப் பொலிவு கூடியது. அவர் நாளுக்கு நாள் இளமை அடைபவர் போல் தென்பட்டார். எல்லாம் யோக சாதனையின் மகத்துவம். பல ஆண்டுகள் முன்னால் ஜப்பானில் மிர்ராவைப் பார்த்த ஒருவர் ஸ்ரீஅரவிந்தரையும் மிர்ராவையும் தரிசிக்கப் புதுவை வந்தார். அவர் மிர்ராவைப் பார்த்த முதல் பார்வையிலேயே தம் ஆச்சரியத்தை வெளிப்படுத்தினார். எப்படி நான் அன்று பார்த்ததை விட இன்று இன்னும் இளமையோடு இருக்க முடிகிறது என்று கேட்டார். ஸ்ரீஅரவிந்த யோகத்தின் மகத்துவம் அது என்பதே மெல்லிய முறுவலுடன் மிர்ரா சொன்ன பதில்.

மிர்ரா ஸ்ரீஅரவிந்தரிடம் வைத்திருந்த பக்தியும் மரியாதையும் பார்ப்போரை வியக்க வைத்தன. ஸ்ரீஅரவிந்தரைத் தன் குருவாக மட்டும் கருதவில்லை அவர். தனது தெய்வமான ஸ்ரீகிருஷ்ண பரமாத்மாவாகவே கருதினார். ஸ்ரீஅரவிந்தரைத் தெய்வ நிலையில் வைத்து அவர் பூஜிப்பதைப் பார்த்த மற்றவர்களும் அவர் வழியில் நடக்கத் தலைப்பட்டார்கள்.

அரவிந்தரின் மாநிற உடல், பொன்னிறம் பெற்றுப் பொலியத் தொடங்கியது. அம்புபாய் புரானி போன்ற சிலர் அரவிந்தரிடமே இந்த விந்தை குறித்துக் கேட்டார்கள். தெய்வ சக்தி உடலில் இறங்குவதால் ஏற்படும் வெளிப்புற விளைவுதான் பொன்னிறம் என அரவிந்தர் பதில் சொன்னார். புகழ்பெற்ற தமிழ் எழுத்தாளரான நாரண துரைக்கண்ணன் அரவிந்தர் உடலில் ஏற்பட்ட இந்த நிறமாற்றம் குறித்து வியந்து தாம் எழுதிய அரவிந்தர் பற்றிய நூலில் பதிவுசெய்திருக்கிறார்.

தம்மை முழுமையாகக் கடவுளுக்கு ஒப்புக் கொடுத்துக் கடவுள் சக்தியைத் தன்னில் இறக்கிக் கொண்டு கடவுளாகவே மாறிக்கொண்டிருந்த அரவிந்தர் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் தியான யோகத்திலேயே ஈடுபடலானார். அவரது முழுநேரத் தவம் காரணமாக அவரால் வேறு எந்தச் சிந்தனையிலும் ஈடுபட இயலவில்லை. ஆசிரமத்தின் எல்லாப் பொறுப்புகளையும் ஒரு தேர்ந்த நிர்வாகியாக நிர்வகித்து வந்தார்.

1926ம் ஆண்டு நவம்பர் 24ம் நாள். அன்று மாலை சாதகர்கள் அனைவரும் ஸ்ரீஅரவிந்தர் - அன்னை தரிசனத்திற்காகக் காத்திருந்தனர். ஸ்ரீஅரவிந்தர் ஸ்ரீ அன்னையுடன் அங்கு வந்தார். அந்த அறையில் கறுப்பு நிறத் திரை ஒன்று தொங்கவிடப்பட்டிருந்தது. எல்லோர் மனத்திலும் ஏதோ ஒரு பேரானந்தம் நிறைந்திருந்தது. என்னவோ ஓர் அதிசயம் நிகழ்ப்போகிறது என்று அனைவருக்கும் தெரிந்தது. அந்த அதிசயத்திற்காக எல்லோரும் காத்திருந்தனர்.

(அருள் பெருகும்)



வெந்நீர்ப்



"உஷ், சத்தம் போடாதீங்க'' வாயின் குறுக்கே கை வைத்துச் சொன்னேன். ''ஸார் ரொம்பக் கோவமா இருக்கார்'' என்றபடி மேல் மாடியைக் கைகாட்டினேன்.

''யாரு ரகுவா?'' ரகசியக் குரலில் கேட்டார் என் கணவர்.

''வேற யாரு?'' என்றபடி சமைய லறைக்குத் திரும்பினேன். ''இன்னிக்கு ஆஃபீஸ்லேருந்து வந்ததிலிருந்து ஸார் ரொம்ப மூட் அவுட். காபி வேணுமான்னு கேட்டாக்கூட என் மேல வள்ன்னு எரிஞ்சு விழறான்.''

''அது சரி'' என்றபடி பெரிதாகத் தலை யாட்டினார் அவர். ''நான் விசாரிக்கிறேன்.''

''வேற வினையே வேண்டாம்'' என்று சிரித்தேன் நான். ''அநாவசியமா நீங்களும் அவன்கிட்ட திட்டு வாங்கிக்காதீங்க. கொஞ்ச நேரத்தில் எல்லாம் தானா சரியாகிடும்.''

''அப்படியெல்லாம் விட்டுட முடியா தும்மா. அப்புறம் நாலு நாள் கழிச்சு மறுபடி இதே மாதிரி மூஞ்சைத் தூக்கிட்டு உட்கார்ந்திடுவான். இந்த மாதிரி பிரச் னையையெல்லாம் முழுசாக் கிள்ளியெறியறதுதான் நல்லது.''

''நான் சொல்றதைச் சொல்லிட்டேன். அப்புறம் உங்க பாடு. உங்க பிள்ளை பாடு'' என்றபடி இட்லி மாவுப் பாத்திரத்தை ஃப்ரிட்ஜிலிருந்து வெளியே எடுத்து வைத்தேன் நான்.

''அப்படிச் சொல்லிட்டா ஆச்சா? நீயும் இந்த விஷயத்தில் எனக்கு ஹெல்ப் பண்ணணுமே'' என்றார் அவர்.

''மறுபடி என்னால அவன்கிட்டே பேச முடியாதுங்க'' வேகமாகத் தலையாட்டிச் சொன்னேன் நான்.

''உன்னை யாரு பேசச் சொன்னாங்க?'' என்று சிரித்தார் அவர். ''ஒரு பாத்திரத்தில நல்லா கொதிக்கக் கொதிக்க வெந்நீர் போடணும். பக்கத்தில, தனியா ஒரு தட்டிலே நான் சொல்ற பொருளெல்லாம் எடுத்து வைக்கணும் அவ்வளவுதான்!''

ஒரு சின்னப் பட்டியலைச் சொல்லி விட்டு அவர் மேலே சென்றுவிட, இதை யெல்லாம் எதற்குக் கேட்கிறார் என்று புரியாவிட்டாலும், அவர் சொன்ன பொருள்களையெல்லாம் எடுத்து வைத் தேன். பெரிய அடுப்பில் தண்ணீர் ஏற்றி, கொதிக்க வைத்தேன்.

சிறிது நேரத்துக்குப் பின், ''நான் சொல்றதைக் கேளுப்பா'' என்றபடி அவர் படியில் இறங்குவது கேட்டது. கூடவே, எங்களின் சீமந்தபுத்திரன் ரகு.

உமா தரணி

பாடம்!

சிறுகதை



முகத்தில் இன்னும் எள், கொள் வெடித்துக் கொண்டிருந்தது. கூடவே, அப்பாவின் அறிவுரையைக் கேட்கிற எரிச்சல்.

''அதெல்லாம் உங்களுக்குப் புரியாதுப்பா'' என்று அவன் கோபமாகச் சொல்ல, ''புரியுதுப்பா'' என்று அதே குரலில் சொன்னார் இவர், ''உனக்கு இப்போ என்ன குறைச்சல்? படிப்பு முடிஞ்சதும் சட்டுன்னு நல்ல வேலை கிடைச்சது. அருமையான சம்பளம், மனசுக்குப் பிடிச்ச வேலை. ராஜா மாதிரி ஜாலியா இருக்க வேண்டியதுதானே? ஏன் இப்படி நீயே கோபத்தை உண்டுபண்ணிக்கறே?''



''உங்களைப் பொறுத்தவரைக்கும் நான் ராஜா மாதிரி இருக்கேன். ஆனா, எனக்கு இருக்கிற பிரச்னை எனக்குதானே தெரியும்.'' முகத்திலடித்தாற்போல் சொன்னான் அவன். ''ஆஃபீஸ்ல ஏகப்பட்ட தொல்லைங்க. எதுக்குடா இந்த வேலைக்கு ஒத்துக்கிட்டோம்ன்னு இருக்கு.''

''அப்படியெல்லாம் சொல்லக் கூடாது ரகு'' அக்கறையோடு சொன்னார் அவர். ''பிரச்னைங்கறது எங்கோ வெளியிலிருந்து வந்து குதிக்கிற விஷயம் இல்லை. அதெல்லாம் எப்பவும் நம்மோடவேதான் இருக்கும். அதை நாம எப்படி எடுத்துக்கறோம்ங்கறதிலதான் வெற்றி சூட்சுமமே இருக்கு.''

இப்போது ரகு அவரை ஏதோ மறுத்துப் பேச முயன்றான். ஆனால், அவனைப் பேச விடாமல் தடுத்து, ''இப்போ ஒரு அஞ்சு நிமிஷத்துக்கு உன்னோட பிரச்னைகளையெல்லாம் மறந்துடு. என்னோட கிச்சனுக்கு வா. உனக்கு ஒரு சின்ன விஷயம் சொல்லித் தர்றேன்!'' என்றார்.

''என்னப்பா விஷயம்?'' இன்னும் எரிச்சல் குறையாத முகத்தோடு கேட்டான் ரகு. ''கிச்சன்ல என்ன சொல்லித் தரப் போறீங்க?''

''நீ வாயேன் சொல்றேன்'' என்றபடி அவனைக் கிட்டத்தட்ட இழுத்துக் கொண்டு வந்தார்.

"நான் சொன்னதெல்லாம் ரெடியா?''

'ஓ' என்றபடி அடுப்பைக் காட்டினேன். பக்கத்தில் ஒரு தட்டு வைத்து, அதில் ஒரு கேரட், ஒரு முட்டை, அரை ஸ்பூன் காப்பிப் பொடி.

''இங்க வா ரகு'' அவனை அடுப்பின் மிக அருகே நிறுத்திக் கொண்டார். ''இப்போ இந்த வெந்நீரைப் பாரு. நல்லா கொதிக்குதா?''

''அப்பா, இதென்ன விளையாட்டு?'' ரகுவின் கோபம் இன்னும் அதிகமாகி விட்டது. ''எனக்கு இதுக்கெல்லாம் நேர மில்லைப்பா. ஐ'யாம் வெரி அப்ஸெட்'' என்றான் அவன்.

''அதைத்தான் கொஞ்ச நேரத்துக்கு மறந்துடுன்னு சொன்னேனே ரகு'' என்று சிரித்தார் அவர். ''இப்போ இந்த வெந்நீரைப் பாரு'' என்று அவன் தாடையைப் பிடித்துத் திருப்பிக் காட்டினார். ''வெந்நீர் தளதளன்னு கொதிக்குது. அதில இந்த காரட்டைப் போட்டா என்ன ஆகும்?''

ரகு எதுவும் பேசாமல் அவரை முறைத்துக்கொண்டிருக்க, ஒரு சிறிய சமாதான முயற்சியாக, நான் அவருக்குப் பதில் சொன்னேன். ''கேரட் வெந்து போகும்!''

''ரைட். அதாவது கடினமா உள்ளே போன கேரட், இந்த வெந்நீரால மென்மையா, ஸாஃப்டா மாறிடுது. சரியா?'' பதிலுக்குக் காத்திராமல் முட்டையைக் கையில் எடுத்துக் கொண்டார். ''இப்போ இந்த முட்டைக்குள்ளே என்ன இருக்கு?'' என்று கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு, அவரே பதிலும் சொன்னார். ''வெள்ளைக் கரு மஞ்சள் கருன்னு எல்லாம் திரவம்தானே இருக்கு?''

'ஆமாம்' என்றேன் நான். ''இப்போ எதுக்கு அர்த்தமில்லாம இப்படியெல்லாம் பினாத்திக்கிட்டிருக்கீங்க?''

''சொல்றேன் பொறும்மா'' என்றபடி, ரகுவிடம் கேட்டார். ''இப்போ, இதே வெந்நீர்ல இந்த முட்டையைப் போட்டா என்ன ஆகும்?''

அவன் இப்போதும் பதில் சொல்ல வில்லை. நானேதான் பேசினேன். ''முட்டை அவிஞ்சு, நல்லா கெட்டி யாயிடும்!''

''வெரி குட்'' என்றபடி சிட்டிகை காப்பித் தூளைக் கையிலெடுத்தார் அவர். ''கேரட் கெட்டியா உள்ளே போய், ஸாஃப்டா வெளியே வருது. முட்டை ஸாஃப்டா உள்ளே போய், கெட்டி யாகிடுது. ஆனா, இந்த காப்பித் தூள்?''



சீரகம், வெந்தயம் இரண்டும் குளிர்ச்சி யானவை. உடல்சூட்டைத் தணிக்கும். அதனால் சாம்பார் பொடி அரைக்கும்போது வெந்தயத்தை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்து அரைக்கவும். அதே போல் ரசப் பொடி அரைக்கும் போது சீரகத்தை வறுக்கா மல் போட்டு அரைக்கவும். அதனால் சாம்பார், ரசம் சுவையாக இருக்கும். உடலுக்கும் நல்லது. சாம்பார் பொடியில் வெந்தயம் போட்டிருப்பதால் தனியே வெந்தயம் தாளித்துப் போட வேண்டாம்.

- ஆர். பட்டம்மாள், கும்பகோணம்.



தொலைக்காட்சிகளில் வரும் தொடர்களைப் பார்த்துப் பார்த்து பிரஷரை ஏற்றிக் கொள்வதை விட, பிடித்தமான MP3 கேசட்டுகளை வாங்கி ஓட விட்டு வீட்டு வேலைகளைத் தொய்வு இல்லாமல் செய்து கொண்டே இருக்கலாம். ஒரே இடத்தில் அமரவேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

- செல்வ. மேகலா, பூம்புகார்.

இப்போது ரகுவின் முகத்தில் இலேசான திகைப்பு தெரிந்தது. 'அது...' என்று திணறியவன், ''கரைஞ்சுடும்'' என்று முடித்தான்.

''வொண்டர்ஃபுல். அதாவது, கேரட்டையும் முட்டையையும் தலைகீழா மாத்தின வெந்நீரோட ஜம்பம், இந்த காப்பிப் பொடிகிட்டே பலிக்காது!'' என்று சிரித்தார் அவர். ''சொல்லப் போனா, காப்பிப் பொடிதான் வெந்நீரை வேறமாதிரி மாத்திடுது. சரிதானே?''

மெள்ள தலையாட்டினான் ரகு. எல்லாம் சரிதான். ஆனால், இதையெல்லாம் எதற்காக இப்போது சொல்கிறார் என்கிற குழப்பம் அவனுக்கும் இருந்திருக்க வேண்டும்.

மீண்டும் வெந்நீரைச் சுட்டிக்காட்டினார் அவர். ''ரகு, நமக்கு வர்ற பிரச்னைகளும் இந்த மாதிரிதான். கேரட் மாதிரி நல்ல தெம்போட இருக்கிறவனை உருக்கி, வலுவில்லாம செஞ்சிடும். இல்லைன்னா, முட்டைக் கரு மாதிரி மென்மையா இருக்கிறவனை, முரட்டுத்தனமா மாத்திடும்.''

ரகு அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவன் முகத்தில் இப்போது கோபம் தணிந்திருந்தது. தனது இன்றைய நடத்தையை நினைத்து அவன் வருந்தியிருக்க வேண்டும். ''நிஜம்தாம்ப்பா'' என்றான் தாழ்ந்த குரலில்.

''ஆனா, அந்தப் பிரச்னைகளையெல்லாம் நம்மைப் பாதிக்கறதுக்கு நாம இடம் கொடுக்கக் கூடாதுப்பா'' என்றார் அவர். ''கேரட் மாதிரி, முட்டை மாதிரி பணிஞ்சு போகாம, காப்பிப் பொடி மாதிரி அந்தப் பிரச்னைகளை நமக்குச் சாதகமா எப்படி மாத்திக்கறதுன்னுதான் எப்பவும் யோசிக்கணும்!'' என்று சொல்லி அவர் சிரித்த போது, எனக்கு நிஜமாகவே பெருமை பொங்கியது.

ரகுவிடம் இப்போது நல்ல தெளிவு தெரிந்தது. 'நீங்க சொல்றது சரிதான்ப்பா. நான்தான் கொஞ்சம் ஓவரா உணர்ச்சிவசப்பட்டுட்டேன். ஸாரி' என்றான் சிரித்து.

''ஸாரியெல்லாம் வேணாம் ரகு. இனிமே வெந்நீரைப் பார்த்தா, அதாவது பிரச்னைகளைப் பார்த்தா, அதுக்காக பயந்து நீ உன்னை மாத்திக்காம, அதை உனக்கேத்த மாதிரி மாத்திக்கப் பாரு!'' என்று சிரித்தார் அவர். ''ஒவ்வொரு பிரச்னையும் ஒரு வாய்ப்போட மாறுவேஷம்ன்னு சொல்வாங்க. நிதானமா சிந்திச்சா, அந்த வாய்ப்பைக் கண்டுபிடிச்சுடலாம். அப்புறம், அதை நமக்குத் தகுந்த மாதிரி பயன்படுத்திக்கலாம்.''

இதற்கு ரகு பதில் சொல்வதற்குள், ''மீதிப் பாடமெல்லாம் ஹால்ல வெச்சுக்கோங்க. நான் இப்போ இந்த வெந்நீரைக் காப்பியாக்கிக் கொண்டு வர்றேன்!'' என்றேன் நான்.

''ரொம்பச் சிரமப்படாதேம்மா, வழக்கமா நீ போடற காப்பியே வெந்நீர் மாதிரிதான் இருக்கும்'' என்று ரகு சொல்ல, சிரிப்பு வீடெங்கும் நிறைந்தது. ●





திருவருள்

மகாலக்ஷ்மியின் அருட் பார்வை நம் மீது பட்டால், நமது ஸகல துன்பங்களும், துயரங்களும் தூள் தூளாகி விடும். செல்வம் சேரும். இன்பங்கள் வந்து, வாழ்க்கை மணமுள்ளதாக மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக ஆகும். மகாலட்சுமி, பூவுலகில் பற்பல இடங்களில், திருமாலின் ஆலயங்களில் தனிக் கோயில் நாச்சியாராகத் தரிசனம் தந்து வருகிறாள். அவற்றில், மிகமிக பெருமைவாய்ந்ததும், புகழ்பெற்றதுமான ஆலயம் திருமலை திருப்பதிக்குக் கீழே அமைந்துள்ள திருச்சானூர் என்கிற அலர்மேல்மங்காபுரம்.

பிருகுமுனிவர், திருமாலின் திருமார்பில் எட்டி உதைக்க, அங்கே உறையும் திருமகளாம் மகாலட்சுமி கோபங்கொண்டு, பகவானை விட்டுப் பிரிந்து, பூலோகத்தில் தவம் செய்து வந்ததும், பின்பு விஷ்ணு ஸ்ரீனிவாசராக அவதரித்து ஆகாச ராஜனின் மகள் பத்மாவதியைத் திருமணம் புரிந்து கொண்டதும் புராணம். பிறகு, ஸ்ரீநிவாசரின் அன்புக்கு இணங்கி, ஆயிரம் தாமரை மலர் இதழ்களில், மகாலட்சுமி பத்மாவதியாக அவதரித்து, திருமாலின் திருவுளப்படி திருச்சானூரில் வாசம் செய்வதாக ஐதிகம்.

திருச்சானூரில் கார்த்திகை மாதத்தில், உற்சவம் கொண்டாடி வருகிறார்கள். கார்த்திகை பஞ்சமி சுக்ரவாரத்திலே, தாயார் தோன்றியதால், ஒவ்வொரு ஆண்டும் உற்சவம் கொண்டாடப்படுகிறது. 'சோம மண்டல மத்யஸ்தா' என்று திருமகளுக்கு பெயர் உண்டு. சந்திரனின் சகோதரி தானே திருமகள்? எனவே சந்திரப்ரபை, சூர்யப்ரபை, கருடன், சிம்மம், அனுமான் என்ற பற்பல வாகனங்களில் விழாவில் வீதி உலா வருகிறாள். ஊஞ்சல் ஸேவை மிகப்பிரமாத மாக இருக்கிறது.



தாயாருக்கு, தை வெள்ளி, ஆடி வெள்ளியில் குங்குமலட்சார்ச்சனை நடைபெறுகிறது. மிகவும் வரம் தரக்கூடிய வைபவம் இது. சுக்ர வார தினத்தில் ரூ.116 பணம் கட்டினால், குங்கும அர்ச்சனையில் பங்குபெறலாம். தாயாரின் அருட்பிரசாதமும் கிடைக்கிறது.



...புரியும் தயாபரி!

விஷ்ணு ஆலயமாக இருந்தாலும், அங்கே உள்ள தாயார் ஸந்நிதிக்கு, கண்டிப்பாக கருணை மிகுந்த சக்தி உண்டு. உதாரணமாக, மைலாப்பூர் தேசிகர் கோயிலில் உள்ள, அலர்மேல்மங்கை, ஆதிகேசவர் ஆலயத்தில் உள்ள ஸ்ரீ மயூரவல்லித் தாயார், திருவள்ளூர் வீரராகவப் பெருமாள் கோயிலில் உள்ள ஸ்ரீ கனகவல்லித்தாயார், சோளிங்கபுரத்தில் உறையும் ஸ்ரீ அமிர்தவல்லித்தாயார், ஸ்ரீரங்கத்தில் உறையும் ஸ்ரீரங்கநாயகி, எழும்பூர் ஸ்ரீனிவாசர் கோயிலில் உள்ள ஸ்ரீ பத்மாவதித் தாயார் ஆகியோரிடம் பிரார்த்தனை செய்து கொள்ளவும். எந்த கோயில் தாயாராக இருந்தாலும், தாயார் கருணைமிக்க தயாபரி என்பதில் சந்தேகமே வேண் டாம். நமது தவறுகளை பகவானிடம் மறைத்து, ''பாவம் நம் குழந்தைகள் தெரியாமல் செய்திருக்கும். மன்னித்து அருள்புரியுங்கள்'' என்று சிபாரிசு செய்வதும் அந்தத் தாயார் தான்.

எனவே, திருமணமாகாதவர்கள், எந்தக் கோயில் அருகில் உள்ளதோ, அந்தத் தாயாருக்கு புடவை, பாவாடை வாங்கிச் சாற்றினாலும், மலர்மாலைகள், ரோஜா மாலைகள், தாமரைப் பூமாலை சாற்றினாலும், திருமாங்கல்யம் வாங்கி சாற்றினாலும், திருமணம் கைகூடும் என்பது உண்மையாகும். மற்றும் தாயாரைத் தினமும் 12 முறை வலம்வந்தாலும், 12 முறை வணங்கினாலும், நெய் விளக்குகள் ஏற்றி வந்தாலும், சகலதோஷங்களும் நிவர்த்தியாகி, சந்தோஷம் கிடைக்கும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் செந்தாமரைப் பூ வாங்கி, தாயாருக்குச் சாற்றினால் நமது விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறும்.

கல்யாணம் ஆகாத கன்னிப் பெண்கள், பிள்ளைகள், இந்தத் தாயாருக்கு கல்யாண உற்சவம் செய்வதாக வேண்டிக் கொண்டால், கண்டிப்பாக திருமணம் நடந்தேறி விடும். ஐந்நூறு ரூபாயை முதல் நாள் கட்டினால்கூட போதுமானது. மறுநாள் காலை சுமார் 10 மணி முதல் 12 மணி வரை கல்யாண உற்சவம் நடைபெறுகிறது. மிகப் பிரமாதமாக நிதானமாக நடத்திக் கொடுக்கிறார்கள். அட்சதை, பிரசாதம், வஸ்த்ரம் எல்லாம் கொடுக்கிறார்கள். இந்தத் தாயாருக்கு மலர் மாலை வாங்கி, சாற்றினாலே போதும்... கல்யாணம் உடனே கைகூடி வரும்.

திருச்சானூர் மட்டும் இன்றி, எந்த

- வசந்தா வேணுகோபால்,
சென்னை - 24.

மணமகள் தேவை



G. RAJESH, F.C.A., ISA.,

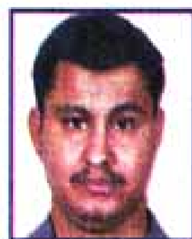
Iyer, Vadamal, Shadamarshna, Revathi, 35, 178, V. fair, slim, Practising Chartered Accountant, 5 Lacs p.a. Own House, Seeks good-looking home loving girl. Contact : 9360702020/9994183218 Box No. 14591

V. MAHESH



Telugu Brahmin, Mulakanadu, Sownaka, Rohini, Jan'68, 180, v.fair, Chennai employed MNC Rs. 15,000 p.m., seeks Telugu Brahmin bride preferably employed. Subsect no bar. Contact : Smt. V. Suseela 9940176992 Box No. 14629

SHYAM KALYANA RAMAN, M.B.A.

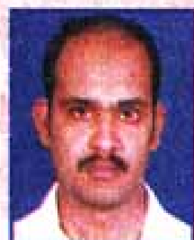


MBA (New Zealand), employed editor legal publications, resident Canada - Toronto. well-to-do, Bharadwaja, Uthirattadhi, Vadama, 5.3', d.o.b. 10.4.1975, insulin dependent type 1, seeks bride - healthy, cultured, educated, willing to go abroad, born not later than 1981. Horoscope optional. Simple early marriage. Ph : 044-2436 3439. Box No. 14635

K. SETHUPATHY @ BABU



Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Thiruvadhirai, 32 (1976), 172 cm, B.Com., P.G.D.M.M., working in Southern Railways at Coimbatore. Rs. 14,000/- per month clean habits, seeks suitable girl, subsect no bar, No expectations. 0462-2337463, 9345014519. Box No. 14646



S. SUNDARESAN

ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூரம், சுத்த ஜாதகம், **M.Com., (RICS) London, 30, 6.2',** துபாயில் மாதம் 1,50,000/- பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார் அனைத்து உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். ஜாதகப் பொருத்தம் அவசியம். போன் : 0452/2302268, 94869 63522 பெட்டி எண் : 14650

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப் பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

◆ **Iyer, Vadama, Pourukuthsa, Pooradam, 1976/6', fair, Handsome, Propertied Manager, Yahoo, USA $10K PM seeks suitable bride. Reply to email ID : kaprigow@yahoo.co.in Box No. 14561**

◆ Iyer, Vadamal, Naithruva Kasyapam, Visakam, 32/170, B.Sc., PGDCA, 10,000/- seeks employed graduate girl. Subsect no bar. Phone : 044-2482 8639 Box No. 14562

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Sadayam, 33, 5.6, B.Com., PGDFTM, MBA (pursuing) working in Leading Media House - Sales, Kolkata, 3 lacs p.a. seeks suitable girl, decent family. Ph : 04652-236394, Box No. 14563

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், 28/5.11 B.A., ITI எலக்ட்ரானிக்ஸ், மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- சொந்த வீடுள்ள, சொந்தமாக எலக்ட்ரானிக்ஸ் சர்வீஸ் சென்டர் நடத் தும் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. போன் : 044-2817 0449, செல் : 98404 66431, பெட்டி எண் : 14564

◆ பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்திரம், உத்திரம், 36 வயது, 5.7', எம்.காம்., தனியார் கம்பெனியில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- குடும்பப்பாங் கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவுமில்லை. 044-2474 4885 பெட்டி எண் : 14565

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Hastham, B.E./MBA 28 years, Brand Promotion Manager in M.N.C. Clean Habits, seeks employed girl from decent background. professional qualification not must. Box No. 14566

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Swathy, 32, 5.6', B.Com., M.F.T., employed MNC in Chennai Rs. 20,000/- p.m., seeks home loving girl. Subsect no bar. Ph : 044-2276 1629 Box No. 14567

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், பூசம், 2ம் பாதம், 26/5.5 அடி, பி.டெக்., Delphy TVS 20,000 மாத வருமானம் வரனுக்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்க : 9840539835/9940031835 பெட்டி எண் : 14568

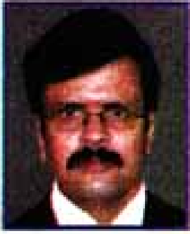
◆ **Balija Naidu, Avittam 3rd padam, 35 years, 151 cm, Fair, BE, MBA, Sales Manager, Airtel, 20,000/- Legal Divorcee, No encumbrance, seeks graduate girl, preferably non-working (only Hindus accepted) widows without issues can also apply. Box No. 14569**

◆ Palakkad Iyer Family settled in Chennai, Srivatsam, Vadamal for Second of only two sons. Ayilyam 3rd padam, 175 cm, fair, Lean Handsome boy with good Physique 30 years, B.Com., Dip in Comp. Senior Officer, Wipro, Chennai. Girl should be slim, fair, good-looking, Educated employed/unemployed. Please contact Phone No. 044-24916631 Cell No. 9841010654 email: orrragavan@yahoo.com Box No. 14570

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப, மூலம் 4ம் பாதம், 35/5.2', பி.காம்., தனியார் பணி, ரூ. 10,000/- படித்த பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-25960624 செல் : 99413 01722 பெட்டி எண் : 14571

◆ மாத்வ, கன்னட, ஆத்ரேய, புனர்பூசம், 37/5.5', BBM, தனியார், 10,000/- வருமானம், குடும்பப்பாங்கான, வேலை

P. SATHIYANARAYANAN, M.Com., HDCA.



மாத்வ கன்னடம், கௌசிகம், அவிட்டம், 31, M.Com., HDCA, working Private College, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். P. Saraswathy, No. 2 and 2A, Perumal Koil Street, Karur - 639 001. Ph : 04324-261999 Cell : 94438-67208

G. SRIKANTH, B.Com.,



Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Chitirai, 37, 153, B.Com., Private, Rs. 50,000/- p.a., seeks bride, graduate/ +2, working, age 32 to 36. Subsect no bar. G. Srikanth, 41/6, Emerald Block, Vigneswara Garden, Srinivasanagar, Thiruvanaikoil, Tiruchy - 620 005 Mob : 92454 01971

மிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு அல்லது ஐயர்/ஐயங்கார் விண்ணப்பிக்க லாம். ஃபோன் : 9840785541/ 044-26586549. மாலை 6 மணிக்கு மேல் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14572

◆ Iyer, Vadama, Bharathwajam, Poorattathi, March 1966, ht. 5.6, B.Sc., Maths, Rs. 20,000/- per month, Manager Leading Cement Company, Seeks suitable girl. Box No. 14573

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Pooram, 5.8', fair, 1977, MBA, MNC Bank, Hyderabad, seeks graduate girl preferably employed. Ph No. 040-27990325, 09441285742 email: usharajamani@rediffmail.com Box No. 14574

◆ Brahacharanam, Kousikam, Tiruvonam, 5.8', 1975, Kataka Lagna, Saturn in Lagna Seventh from Moon MCA, Software Engineer, Bangalore 7 Lakhs per annum seeks suitable girl. Mobile : 9444525726 Box No. 14575

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய மூலம் (4) 34/ 5.6', +2, தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னையில் வேலை, ரூ. 4500/- மாத வருமானம், சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு குடும்பத்திற்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. செல்: 9283124026 பெட்டி எண் : 14576

◆ Iyer, Vadamal, Haritham, Chithirai, Thula, 180cm, Oct. 1971, B.Sc., MCSE, MNC Hyd. Sys. Engineer 5.8 Lak p.a. seeks graduate homely girl. Ph : 040-27019742 Cell : 9949973411 Box No. 14577

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பிறந்த வருடம், செப். 81, மூலம் 8ல் செவ்வாய், உயரம் 6', எம்.பி.ஏ. படித்து சொந்தக் கட்டிடத்தில் மருந்து கடை நடத்தும் வரனுக்கு மருத்துவப் படிப்பு படித்த வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 14578

◆ **Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooram 4th padam, 24.11.1978, 160cms, B.Tech., SAP Consultant (Software), Chennai, Salary Rs. 5.0 Lacs per annum, seeks any graduate/ professional, employed/ unemployed girl. Contact : 9940051939, 9840351939, 9894598602 email: ksbmvs14@gmail.com Box No. 14579**

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthiram 1st Part, May, 1972, BA Computer

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/- வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும். வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" X 1") வெளியிட ரூ. 800.

Hardwares Business/Singer Rs. 2 Lacs per annum seeks graduate girls. Ph : 044-2229 1942 Box No. 14580

◆ கள்ளர் புனர்பூசம், கடகம், 29 வயது, 5.6', பி.காம்., டீச்சர், பிரைவேட், 8000/- உடல்ரீதியாக தாம்பத்திய வாழ்க்கை யில் ஈடுபட முடியாதவர்க்கு, இதே போல் குறைபாடு உடைய (அ) இக் குறைபாட்டை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய பரந்த மனப்பான்மை உள்ள தகுந்த மணமகள் (பெண்) தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 14581

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், ஹரிதம், அஸ்வினி, 33 வயது, சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணியிலுள்ள **upper middle class** பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14582

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Pooram, 26, 160cm, B.Tech., Asst. Manager, Suzuki Power, Delhi, 5.00 Lac annum seeks employed graduate good looking girl. Box No. 14583**

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 36, 5.5', பி.எஸ்ஸி., அரசுப்பணி, 7000/- சொந்த வீடு, இதர வருமானமும் உள்ளவர், சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர் சம்மதம். படிப்பு, வேலை முக்கியம் இல்லை. வரதட்சணை எதிர்பார்ப்பு எதுவுமில்லை. பெட்டி எண் : 14584

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், முதல் பாதம், நவம்பர் 1978, (5.9) தனியார் நிறுவனத்தில் **Senior Engineer D.C.E. (B.S.)** 40,000 வரனுக்கு செல்லும்/ செல்லாத பட்டதாரி பெண் தேவை. (9840816300) பெட்டி எண் : 14585

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், கௌண்டன்யம், ரோகிணி, 05.06.1978, 172 செ.மீ., **(MFM) PGDCA, Junior Executive Sundaram Finance** டிகிரி படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14586

◆ **Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Revathi, June 1979, 5.9', M.Com., MPM, Rs. 18,000 p.m., Pune employed, Owns a flat, seeks graduate employed girl, subsect no bar. Contact Ph : 9922971488. Box No. 14587**

◆ **Sai Ram. Palghat Iyer, Ashtashastram, Revathi, very fair, Technically Qualified, 30/175, Network Engineer in Reputed MNC Bangalore, very attractive salary, well settled seeks qualified slim, fair bride. 080-25702847, 9448993099, Box No. 14588**

◆ **Iyer, Srivatsa, Uthirattadhi, Vadama, 28, 5.7', BE, MNC, Blr. 4 Lpa, Clean habits, TMID M 1008675 wants slim, homely, Graduate, Affectionate, not career minded, Longhair, Subsect no bar. Reply BHP rama1958@rediffmail.com Box No. 14589**

◆ நல்ல சிவப்பு நிறம், திருச்சி ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், பூராடம் 30, **M.B.B.S., DA, DNB.** அழகுள்ள, படித்த, குடும்பப்பாங்கான வேலைக் குச் செல்லாத வடமாள் பெண் தேவை. ஃபோன் : 08232-220245, 044-4358568 பெட்டி எண் : 14590

◆ **Iyer, Vadamal, Sandilyam, Uthiram, 1977/170cm, Graduate, Area Sales manager at Coimbatore, 1.8 lacs p.a. seeks girl age 23-29. Contact (0) 9740060218/(0)9994122048. Box No. 14592**

◆ **Iyer, Vadama, Bharathwajam, Visakam II, Dec. 1977, MBBS - DA (Anesthesia) doing DNB-Anesthesia, seeks suitable unmarried Iyer Doctor/Engineer/ CA bride. Contact : 0452-2300929. Box No. 14593**

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், மிருகசீரிஷம், 35/5.9, **MFT, MBA,** பாண்டிச்சேரி, **Financial Consultant,** மாத வருமானம் ரூ. 12,000/- 28 வயதிற்கு மேற்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் :0413-2212869, 9940381645 பெட்டி எண் : 14594

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, ஆயில்யம், ஜூலை 1965, பழனி தேவஸ்தான ஹோட்டலில் காஷியர் பணிபுரியும் ரூ. 6000/- மாத வருமானம் பையனுக்கு நல்ல குணமுள்ள பெண் தேவை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. பிராமணர்களில் அனைத்து பிரிவினரும் சம்மதம். ஃபோன் :080-2364 0020. பெட்டி எண் : 14595

◆ வசதிமிக்க பிராமண குடும்பத்தினரின் ஒரே மகன் வடமாள், உத்திராடம், கௌண்டின்யம், 32, 5.8' (பிஏ) சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை, சொந்த வீடு **Flat Promoter (Partner) 3 Lakhs per annum** சிவப்பான நல்ல பழக்க வழக்கங் கள் உள்ள சாய்பாபா பக்தருக்கு மனித நேயமுள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தமிழ் பேசத் தெரிந்த பிராமணர்களில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். வறுமை தடையில்லை. 044-22394750, 9444032028 பெட்டி எண் : 14597

◆ **Iyer, Vadamal, Vadoolam, Swathy 26, 167cm, B.E., Post-graduate, Tool Design, Senior Engineer, TVS Group Chennai. 2.5 Lakhs p.a. seeks suitable girl. Contact : 044-2474 5390. Box No. 14598**

◆ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Bharadwaja, Uttirattadhi, 23.1.1969, 168 cm, MCA, Software MNC. Polaris Group, Chennai, Rs. 20,000/- p.m., seeks Telugu Brahmin bride Graduate/post-graduate employed/ unemployed. Subsect no bar. Send Horoscope, Bio-data Gurukataksham 044-22420171 Box No. 14599

◆ Alliance from Middle/Lower Middle class Brahmin Family for Palghat Iyer Boy, Kashyapa, Thiruvadirai, 42/6', Own Travel Agency Business, Flat in Delhi. Horoscope Optional. Early simple marriage. write/Contact : Phone (0) 9868575995. Box No. 14600

◆ Unmarried Vadamal, Kaushik, Uttarattadhi, 1969, 6 feet, B.Com., working with Private Co., Mumbai, 17,000/- p.m., seeks +2 or Graduate/ employed or unemployed. widow: without child acceptable. Divorcee excuse. Tel No. (022) 24052526/98203 02652 Box No. 14601

◆ **Iyer, Vadama, Kousigam, Punarpoosam, 1st, 1976, 172 cm, B.Sc., (Hons) Physics MBA (Mktg & Fin) Sr. Manager ICICI Bank, Delhi seeks broadminded educated girl pref. Delhi. Contact : 26646821, 65961890, 9873719070 Box No. 14602**

◆ Iyer, Brahacharanam, Kasyaba, Pooram, 38/5.9', M.A. Ecnomics, Western Music Tutor, working in a private Firm Chennai, 40,000 p.m., seeks suitable bride. Subsect no bar. Ph : 044-6533 0030/Cell : 98406 97575 Box No. 14603

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சித்திரை 3, 2.9.1981, 5.5', B.Com., DNIIT, MBA, (MFM) Polaris, Chennai, Rs. 3,00,000/ - p.a. பையனுக்கு நன்கு படித்த சென்னையில் நல்ல வேலையிலுள்ள பெண்தேவை. தொடர்பு : 044-2481 1800

9283230635 பெட்டி எண் : 14606

◆ ஐயர், வடமாள், 38/176 சதயம் 3ம் பாதம், கௌண்டின்யம், ITI Mec. draughtmen (Wipro) Mumbai 23,000/ - p.m., வரனுக்கு +2/டிகிரி 36 வயதுக்குள் குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பிரஹசரணம் சம்மதம். தொடர்பு : 040-6527 0715 பெட்டி எண் : 14607

◆ Kongu Vellala Gounder, 27/5.4', Anusam, BE, MS, SWE, MNC, Newyork USA seeks BE/MCA/ SWE fair bride. email : 234tamil@gmail.com Box No. 14608

◆ Thuluva Vellala, 28/170 BE, working in leading MNC at Bangalore. karthik.anas@gmail.com Box No. 14609

◆ 31/175, BE, Iyer seeking attractive, well educated Iyer female. Parents divorced. Call : 0251-2470762 Box No. 14610

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Moolam, July 79, 174 cm, B.Sc., (CS) working as Manager, MNC, Chennai, 6.5 lacs p.a. seeks suitable working graduate girl from Vadama/Brahacharanam. Contact No. 044-6538 2900. Box No. 14611

◆ கவரா நாயுடு, மூலம் நட்சத்திரம் (பாதம் 1) வயது 33, 5.4', சொந்தத் தொழில், ரெஸ் மில், டிராவல்ஸ் 10,000/- எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தந்தை உண்டு - தாய் இல்லை, சகோதரர் 2, +2 படித்த 25-30 வயதில் பெண் தேவை. போன் : 98651 70941 ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 14612

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Ashwini-4, August 1967, 172 cms, B.Com., Sr. Executive in Reputed Pvt. Ltd., Chennai, Rs. 40,000/- p.m., requires fair, graduate bride. Subsect no bar with in Brahmin. Reply Box No. 14613

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Punarpoosam, 5.9', June '79, M.Com.,

சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சோயா பால் – 1 கப், வாழைப்பழம் – 1, கமலா ஆரஞ்சு – 2 பழம், இஞ்சிச் சாறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத்□ துண்டுகளுடன், வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக் குடித்தால் ஆயாசம் போயே போச்□!

– வத்சலா சதாசிவன்,
சிட்லபாக்கம்.

ஜூஸ் 64!









Supplement to Mangayar Malar April 2008 5

சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சோயா பால் – 1 கப், வாழைப்பழம் – 1, கமலா ஆரஞ்சு – 2 பழம், இஞ்சிச் சாறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத்□ துண்டுகளுடன், வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக் குடித்தால் ஆயாசம் போயே போச்□!

– வத்சலா சதாசிவன்,
சிட்லபாக்கம்.

ஜூஸ் 64!

B Natural
PREMIUM JAMUN



இந்தியாவில் முதல்முறையாக நாவல் பழ ஜூஸ்!

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே!

- பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032

◆ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Uthiradam, 1975, 5.7', MBA, Pvt. 12,000 Chennai, Own House, seeks suitable Brahmin bride. Contact : 044-2435 7017 Cell : 9840894397/9444248452 Box No. 14619

◆ Fair, Good-looking, 1978, 5.5', Tamil Iyer Vadama, Srivatsa, Revathy, B.Com., MCA, MNC, 6 lac. pa boy seeks well educated fair, good-looking bride. Subsect no bar. Contact with BHP Tel. 044-2258 1440 Box No. 14620

◆ Iyengar, Vadagalai, Kousigam, Pooradam, Sept. 1970, 5.8', Boy, employed in MNC, B'lore, alliance invited from decent middle class girl, preferably Iyengar, Vadagalai. Contact parents 080-2856 3951, 044-42327217 Box No. 14621

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மூலம், 31, 178 செ.மீ., 25,000/- DECE, B.Com.,/ Hindu நாளிதழ், மங்களூரில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு படித்த பெண் தேவை. தொலைபேசி : (044) 22301008/9940086102 பெட்டி எண் : 14622

◆ Iyer, Kowsigam, Ashtasahasram, Pooradam-4, 38/175/6 L p.a. BBA Dip.in Elec. & Comm. MCA, Final. Innocent Issueless, Legal Divorcee within short period. Manager Telecom Company, Own House, Only son. seeks Good Natured girl. Ph : (0) 98414 57159 Box No. 14623

◆ Iyer, Vathima, Haritha, Anusham, 28 years, 168cm, B.E., Project Manager, Infosys, Chennai, Rs. 50,000/- p.m., seeks suitable graduate/Professional bride. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 14624

◆ Thanjavur, Vadama, Kousigam, Aswini, 34/164 B.Sc., MBA, Executive Quality Control Section, Pharmaceutical Company, Rs. 55,000/- p.m., Abudhabi (UAE) with Family Accommodation, seeks Vadamal/ Brahacharanam Graduate girl 27-31. Phone : 044-22311817 Box No. 14625

◆ Iyer, Vadama, Vadulam, Uthiradam, 46, 5.10', Fair, B.Sc., Cop., Materials Officer, works for MNC at Mumbai Offshore, well settled in Chennai, Rs. 50,000/- p.m., seeks suitable graduate girl, send horoscope, Phone : 24483780. Box No. 14626

◆ Mother Tamil Iyer, Father Telugu Iyer, Velnadu, 30/180cms, Srivatsa Thiruvathirai, SW Engr. US employed seeks tall, fair, qlfd. suitable Brahmin girl. Subsects no bar. Cell : 09884407084. Box No. 14627

◆ இந்து வன்னியர், அவிட்டம், கும்பம், 41/166 செ.மீ., படிப்பு 10வது, சுயதொழில் 15,000/- சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், 10வது வரை படித்த 33 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஒரே குழந்தை உள்ள விதவை/விவாகரத்தானவர்களும் அணுகலாம். ஜாதி தடையில்லை. போன் : 9952027220 jks_graph@yahoo.com Box No. 14628

◆ பாரத்வாஜம், ஐயர், வடமாள், 24.11.81, சுவாதி, 173 செ.மீ., BE, MS(US) பையனுக்கு நிறமுள்ள, அழகான, BE,

MBA, CA, MCA படித்த/படித்துக் கொண்டிருக்கும் 21 முதல் 23 வயது வரை பெண் தேவை. ஏ.எஸ். முரளி 9444837448 பெட்டி எண் : 14630

◆ Iyer, Ashtashastram, Haritham, Hastham, B.Com., 43/171, Rs. 40,000/- p.m., Business, I.T. Assessee Since 1996, Own Flat, Bachelor, Clean habits, seeks suitable girl. Box No. 14631

◆ Iyer, Athreya, Brahacharanam, Pooradam, 34/175, Graduate, 20,000/- p.m., Managing Partner in Pvt. firms, seeks suitable bride. Contact : 9940429415 Box No. 14632

◆ Visakam, Vadagalai, Vadhoolam, Iyengar, 32, 6.2', +2, Upaddyayam, (Prohitham) Rs. 20,000/- p.m., Kalai no bar. Seeks unemployed homely girl. Cell : 09866467646/9790728146 Box No. 14633

◆ Wanted middle class Non-Bharadwaja, Graduate, Iyer, Spinster employed/unemployed for 8.5.1971, Vadamal, Young Handsome, Bachelor, Hastham IT Manager, Accenture Bangalore 12 Lakhs annum with Deluxe Apartments, Car. Subsect acceptable. No demands Divorcees, widows intercaste excuse. Contact with horoscope, Bio-data, Family details. Box No. 14634

◆ Bride around 38 for Boy 42, fair, Vishagam, Sankirithi, Brahacharanam, working in a Private Concern Earning Rs. 8000/- p.m., Subsect no bar. Mobile : 9345618895. Box No. 14636

◆ Iyer, Vadama, Kousikam, Utthirattadhi, 32 years, 172 cms, Fair, BE, Sr. Software Engineer, Principal Consultant, CTS Chennai, seeks

suitably educated employed girl below 28 years. Contact : (044) 2811 6401/pasupathy_4@gmail.com Box No. 14637

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July '76, 178cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, Salary Rs. 8.5 lacs p.a. seeks suitable bride, Age difference 3-6 acceptable. C. Sankaranarayanan, Ph : 044-24848225, Cell : 9841541088 Box No. 14638

◆ Ashtasahasram, Vathoolam, Sathayam, 31/167/(CA) (Inter) Rs. 70,000/- per month, Accounts Executive, International Company, Kuwait seeks good-looking, god fearing, educated, middle class family. Box No. 14639

◆ வடகலை ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், உத்திரம்-1, 40/175, பி.எஸ்ஸி., மத்திய அரசு (பொது இன்ஷ்யூரன்ஸ்) பணி, திருச்சி, சொந்த வீடு, ரூ. 15,000/- மாத வருமானம், உயர் நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு படித்த குடும்பப் பாங்கான அய்யங்கார்/அய்யர் பெண்கள் ஃபோட்டோவுடன் அணுகவும். 0431-2432354 பெட்டி எண் : 14640

◆ Iyer, Vadamal, Barathwajam, age 32/160 B.E., M.S., employed in M Source Rs. 70,000/- p.m., seeks good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : Sethuraman 98410 15803 Box No. 14641

◆ Vadamal Iyer, Barathwajam, age 39/170 D.E.E., Private Ltd., 15,000/- seeks good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : Chithra 98400 55414 Box No. 14642

◆ Vadamal, Barathwajam, Iyer, age 35/165 M.A., Business 20,000/- seeks good-looking employed/unemployed girl. Subsect no bar. Contact : R.N. Chithra 98400 55414 Box No. 14643

◆ Palakkad Iyer Boy, Gauthama, Aswathi, 32, 5.11', CA (Inter), Senior Executive in Tata Group, Kolkatta, Own House, only son, seeks alliance from graduate Iyer girl. email: venkee1(@rediffmail.com Phone : 033-64597158 Box No. 14644

◆ Thenkalai Iyengar, Koundanyam, Punarpoosam-4, 36, 5.5', B.Com., MBA, Finance Manager in a Public Ltd Company, 3.6 Lakhs per annum, very fair complexion, seeks graduate girl, employed/unemployed. Contact : V. Kalyan 044-22456754, Mob:9884249184 Box No. 14645

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், சித்திரை-2, 8ல் செவ்வாய், ஜூலை 79, 5.7', பி.டெக்., கெமிக்கல், துபாயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. 2, 4, 7, 8, 12ல் செவ்வாய் உள்ள பெண் தேவை. ஃபோன் : 044-27522545, பெட்டி எண் : 14647

◆ Iyer, Vathima, Rahu in Lagna, Koundinyam, Uttarattathi, 18.02.1972, 5.7, fair, good-looking, M.Com., PGDCA, (MBA), TVS Group, 2 Lakhs p.a. (Ope-Exe). Seeks only graduate, middle class & above, preferably employed to be relocatable, below 30. Subsect no bar. Contact : 044-22387461 Box No. 14648

◆ Invites Healthy Responsible, affectionate well mannered Literate, unencumbered Lady from any respectable Brahmin family to take care of a child (Boy) aged three years and his father crossed forty years very fair, Healthy, Tall and Dynamic B.Com., with Diploma in I.R.P.M.

(Personal Management) Vadama, Bharadwajam, Hastham, Star - who lost his wife and both presently staying with the child's paternal septugenarian pensioner grand-parents living in their Own house together and the boy also has his Own seperate Flat besides few plots in the city and an Industry, with Adequate Income. No objection for the couple setting up separate family with the child, if so desired by them. Contact with Bio-data, Phone number/ Horoscope etc. (Doctor sister Occasionally available in forenoons) (Except sundays at Chennai Cell No. 9444490025.) Respond to Box No. 14649

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Magham, 166/October 1963, Diploma, Rs. 15,000/- p.m., Ex-Serviceman, Seek educated, employed/unemployed, unmarried girl. Subsect no bar, Preferably Hyderabad. Box No. 14651

◆ Iyer Boy, Vathima, Kashyapa, 26.4.1981/178, Uthiradam (Makaram), B.E. (EEE), System Analyst, Singapore, 1.5 lakhs/month, seeks B.E./B.Tech., MCA/ CA, fair, tall (160-170), God-fearing, Soft-spoken brides from same subsect. Box No. 14652

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Uthrattadhi, 36 years, B.Com., CWA, C.A. (final), Own Consulting Business at Bangalore, Fair, seeks Tamil Brahmin. Homely girl, from middle class family. Phone : 080-23317055. email:satish_150@rediffmail.com Box No. 14653

◆ Iyer, Vadama, Srivatsa, Moolam 3rd padam, 27/169, BE (Mech), PGDBMA, Manager Chennai 5.0 Lacs pa seeks professionally qualified employed good-looking girl with good family background Vadama/Brahacharanam,

Expect clean horoscope with family details to Ph : 9444469740Box No. 14654

◆ ஐயர், ஸ்ரீவத்ஸ, பரணி 38, 183 செ.மீ., பி.ஏ. தனியார் வேலை, சென்னை சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான +2/ பி.ஏ. படித்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். தொடர்பு: வி. ராமகிருஷ்ணன், 044-2474 7031, 98413 16900 பெட்டி எண் : 14655

◆ Iyengar, Kousikam, Krithigai, 48, Legal Divorcee, no issues, working as Consultant - Finance for U.S. based company in Chennai (earning around Rs. 40,000/- p.m.) requires suitable girl. Subsect/ Iyer no bar. Contact : 9840385671 Box No. 14656

◆ Iyer, Ashtasahasram, Sownaka, Uthiradam, 30/180, fair, Architect, Builder, Promoter, 1.5 lacs p.m. seeks educated fair, good-looking, home-loving bride from good Iyer family. Ph: 044-2618 1705, 080-2657 1909, 09448796632 Box No. 14657

◆ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Visagam, 37/5.8', fair, B.A., PGDCA, Running a Company, income above Rs. 25,000/- per month seeks working girl (or) willing to work. No Expectations. Simple marriage acceptable. Contact : 9380569542. Box No. 14658

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Hastham-1, M.S. (US) Design Engineer (US) age 26, Height 183 cm, well-to-do Orthodox family. Bride from Brahathcharanam. Ph No. 0431-2481868, 69 Cell No. 94433-81864 Box No. 14659

◆ Wanted bride Graduate or professionally qualified, fair, good-looking, employed and good natured from a respectable family for Chi. Shekaar Subramanian, Iyer, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, B.Com., M.Com., MBA from USA, employed as Manager Strategy in an MNC firm at Mumbai. Born on 23.11.1980, Star Rohini, Height 5.8' Contact : S.M. Subramanian, Phone No. 09892023344 e-mail: sm_subramanian@ind.dyr.com Box No. 14660

◆ Tamil Iyer, Brahacharanam, Sadamarshanam, Poorattadhi 4th, 37/160, 13,000 per month, Diploma in Pulp & Paper Technology, Sales Executive reputed Company, Chennai. Seeks Graduate employed girl. Subsect no bar. Contact Phone : 022-2588 6887 Box No. 14661

◆ Iyer, Vadamal, Sankriti, Aayilyam (4th padam), 27 years, 5.7', ICWA, ACCA, ACA (London) employed with KPMG, London, clean habits. Seeks good-looking, well educated girl with decent family background. Contact : 011-22720600, 9810025937, 9810955447. email:id:pgowri5@yahoo.co.in Box No. 14662

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், ஹஸ்தம், 36, 165, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., கிராம கோவில் பூஜை, 5000க்கு மேல், குருக்கள் இல்லை, ஓரளவு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்புக்கு : 044-2224 1430/ 09962541430 பெட்டி எண் : 14663

◆ Bride wanted for Iyengar Bharadwaj Gothram, Hastam, 41, 6.2', Govt. Job Rs. 12,000/- p.m., Owns House seeks unmarried Iyengar/Iyer homely girl to Box No. 14664

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், விசாகம், துலா ராசி, 5.11.83, 175 செ.மீ., B.Com., MBA, CTS 2.2 lakhs per annum, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. தொடர்புக்கு : வி. கிருஷ்ணன் 99402 44784 பெட்டி எண் : 14665



JAYA JAYA SANKARA
HARA HARA SANKARA

அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு



SARASWATHI
CATERING SERVICE

தலைமுறையினர் வாழ்த்தும் அளவுக்கு உங்கள் இல்லத்தில் திருமணம்
இருக்க வேண்டுமென்றால் சமையல், சாப்பாடு என்பது தான் மிகசிறந்தது!
திருமணத்திற்கு சமையல் என்று சொன்னால் நினைவுக்கு வருவது
பாரம்பரியம் சுவைமிக்க தென் இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த
ஒரே ஒரு முன்னணி ஸ்தாபனம்




சரஸ்வதி கேட்டரிங்

தந்தையின் மடியமர்ந்து
மணமகள் நாணமுற...
தாரமென கைப்பிடிக்க
மணமகன் நாணை இட....
பண்பாடும், பாரம்பரியமும்
இன்சுவை விருந்தோடு
உபசரிப்போடு
ஆனந்தமாய் தொடர்கிறது.




சரஸ்வதி கேட்டரிங்



கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க

SARASWATHI
CATERING SERVICE

Ellorukkum Favourite

Insuvai Vendan **G. Subramani Iyer**

No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com

We undertake Marriage Catering all over India

மே 2008 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.4.2008

◆ **Issueless Iyer Legal Divorcee, Vathima, Rohini, Kouthama Gothram, 52 years, 175 cm, S.S.L.C. Govt. Employee 1.50 lac p.a. seeks girls only from Brahmin Community (South Indian) Contact email: adityaadittya@yahoo.com Box No. 14666**

◆ **Delhi Iyer parents seek alliance for their son Krishnan, B.Sc., MBA (Mktg), gainfully employed, Bharadwajam, Pooradam-3, 5.11', 22.12.1976/10 a.m. Palakkad. Girl shoud be employed, email cpram123@rediffmail.com. C.P. Raman, C-1A/94B, Janakpuri, New Delhi - 110 058. Ph : 011-25543278, Mobile : (0)9818292582.**

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், பாதராயணம், 6.6.1977, 175 செ.மீ., அவிட்டம், **B.A., Eng. (Lit) pursuing (MBA) family Business Managing Partner "Mithunam Builders" affluent, Own Houses** குடும்பப்பாங்கான, பணியிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நெ. 4/5 ஸ்ரீராம் நகர் முதல் தெரு, திருவான்மியூர், சென்னை. போன் : 044-2452 9035. செல் : 9 8410 13512.

◆ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், உத்திரட்டாதி 3ம் பாதம், மார்ச் 1974, **DCE, B.Tech., (Ignou) L&T** டெல்லி மாதம் முப்பதாயிரம் வருமானமுள்ள வரனுக்கு டிப்ளமோ, டிகிரி படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. டி. ராஜகோபாலன், 37 சி வட்டம் 7, நெய்வேலி - 607 803. 04142-269900

◆ **Tamil Iyer, Vadama, Suklayajur, Moudgalyam, Pooram Ist suddha Jathagam, 35/168, very fair, Secretary to Project Director Dubai. Visiting India April Ist week. Seeks fair graduate/Computer Diploma experience with passport. Age below 30. early marriage. R. Venkataramanan, 129, Bazaar Street, Dharmapuri - 636 701. 9894527669.**

◆ **Iyer, Vadama, Bharathwajam, Visakam, 40 years, 155 cms, fair, B.Com., MCSC, employed Private Company, Coimbatore, 10,000/- p.m., seeks suitable girl. C.L. Krishnan, 2, Anna Salai, Tirupathur Road, Devakottai - 630 302. 04561 261607, 94434 04008.**

◆ தெலுங்கு பிராமின், ஸ்ரீவத்ஸ, பூரட்டாதி, 33, 165 செ.மீ., எம்.சி.ஏ., ப்ராஜெக்ட் மானேஜர், பன்னாட்டு நிறுவனம், தகுந்த மணப்பெண் தேவை. வி. பாலசுப்ரமண்யன், **F8**, தனலட்சுமி அபார்ட்மெண்ட், 26, தெற்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. 2657 1080/9940675207

◆ ஐயங்கார், வடகலை, கௌண்டின்யம், சதயம், 33/5.8', எம்.பி.ஏ., பன்னாட்டு நிறுவனம், 50,000 மாத வருமானம், சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் எதுவும் இல்லை. எஸ். ராஜப்பா ஐயங்கார், 7, சேக்கிழார் தெரு, கந்தன் சாவடி, சென்னை - 600 096. செல் : 9444040720/9884049618

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, திருவோணம்-3, 35, 5.6', எம்.எஸ்ஸி., 25,000/-, சொந்தக் கடை, சொந்த இடத்தில், சொந்த வீடு (மதிப்பு 40 லட்சம்) உட்பிரிவு சம்மதம். பெண் தேவை. கிருஷ்ணமூர்த்தி, ஏ.வி.எஸ். புத்தக நிலையம், 62, தேர்வீதி, சேலம் - 1. ॰போன் : 0427-2253630

◆ Vadamal, Bharadwajam, Avittam, Army Captain, Born 1979, fair, 182 cms, requires educated cultured bride. subsects acceptable. Parvathy Pathy, 4/28, First Floor, WEA, Karolbagh, New Delhi - 110 005. Ph : 98187 10551.

◆ Wanted bride, Iyer, Vadamal, Swathi, Haritha, 20.11.1957, Palghat 5.2', HSC passed, Central Govt., 15,000/- settled in Pune, Own House, staying with mother seeks, homely girl, good-looking. Contact : Raju, Flat No. 202 Block D-1, Mahalakshmi Vihar, Sathe Biscuit Compound, Vishrant Wadi, Pune - 411 015. Tele : 020-2026 2355/020-26698806

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், +2, 5.3' அடி, வயது 34, working in Sri Ram Chits & Finance, Marketing Rs. 18,000/- மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. S. Gnanambal, C/o G.S. Swaminathan, 27-C, Patel Street, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai - 44. Phone : 044-22236774.

◆ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், அஸ்வினி 30, M.Sc., (I.T.) GNIIT, மெடிகல் டிரான்ஸ்க்ரிப்ஷனிஸ்ட், சென்னை, 15,000/- டிகிரி படித்த வேலையில் உள்ள/ வேலைக்குத் தகுதியான பெண் தேவை. ஆர். அர்த்தநாரீஸ்வரன், 29, புகழேந்தி தெரு, எம்.ஜி.ஆர். நகர், சென்னை - 78. தொலைபேசி : 044-24715102.

◆ Iyer, Uthitya Gowthama Gothram, Brahacharanam, Uthirattadhi, 39 years, BE (Hons), P.S.U. Rs. 25,000/- p.m., Divorcee, Pious, Good-looking seeks graduate unemployed bride. S. Ayyappan, 205, S.P.B. Colony, Erode - 638 010. Phone : 04288-244379.

◆ Vadamal Srivatsam, Poorattathi, age 32, 5.4', B.Com., Private Rs. 18,000 seeking suitable graduate girl. M.A. Narayanan Flat 2, 86, Balamurali Co-Operative Housing Society, Cheddanagar, Chembur, Mumbai - 400

089. Ph : 9833619332.

◆ Vadamal, Naidrupa Kashyapa, Kettai, 31, B.com., PGDCA, Rs. 6,00,000 per year seeking graduate girl K.A.K. Sundaram, 5/100, Jugu Tarang New D.N. Nagar, Andheri West, Mumbai - 400 053. Ph : 65760962. Cell : 9324032808.

◆ Wanted bride upto 39 years for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruvakasyapa, Aswini, 1967, 170 cm, B.Sc., Electronics MBA employed Mumbai, Brahmin mixed Parentage acceptable. Contact : Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-2581 8702, 9890001857

◆ கௌசிகம், பிரஹசரணம், 32/168cm, M.Com., ICWAI Inter சித்திரை-2 ரயில்வேயில் (1.5 LPA) பணியாற்றும் மணமகனுக்கு கிராம வாழ்வை ஏற்கும் +2/ பட்டதாரி ஐயர் மணமகள் தேவை. Gopalaswamy, 11B, HDFC Qtrs, Ammasandra 572211 Phone : 09341679120/09343055201

◆ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Poosam, 40, 5.7', M.A. Business, Rs. 4,00,000 p.a. seeks suitable bride. R. Ganapathy Raman, 1, Ramasamypuram, West Govindapuram, Dindigul - 1. 0451-2422189

◆ வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 6.10.1964, பி.எஸ்ஸி., 5.6', மாத வருமானம், 18,000/- சென்னை இன்டர்நேஷனல் தாமஸ் குக்கில் நிரந்தர வேலை, கவர்ச்சிகரமான இன்ஷ்யூரன்ஸ் சேமிப்பு. எந்தக் கெட்டப் பழக்கமும் இல்லாத பையனுக்கு தகுந்த ஏதாவது டிகிரி படித்த வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஆர். வைத்தியநாதன், 50/15 கிருஷ்ணா நகர், 3வது தெரு, விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன்: 044-2377 2928, செல் : 9840245196.

◆ Gavara Naidu, Balakothiram, Sathayam, 32/5.6', M.A., M.F.C., doing MBA, Administrative Assistant in Reputed Engg. College, Chennai seeks home-loving, bride of same caste. Contact: R. Seetharaman, No. 60, Rajan Nagar Main Road, Kolathur, Chennai - 600 099. Tel : 26502073/ 9444567844

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Bharani, 34/167, Lecturer, very fair, seeks bride groom. Box No. 20046

◆ **Madhwa Desistha, Bharathwajam, Ayilyam II, 25, 5.4', fair, B.E., employed in MNC, Chennai 5.5 Lakhs/pa seeks well settled Marathi/Kannada speaking broadminded boys. Send horoscope & Biodata. Box No. 20047**

◆ **Hindu Kallar, Karthigai 1st padam, 27/163, wheatish good-looking girl, B.Com., (MBA), working in ICICI Bank, Chennai, seeks professionally qualified, well salaried groom with good family background. Contact : +919840223048/044-24472096, send Bio-data, Photo and horoscope. Box No. 20048**

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கிருத்திகை, 1973, பி.ஈ., பேங்கில் மேனேஜராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு ஃபோன் : (04344) 240583. பெட்டி எண் : 20049

◆ மாத்வ, கன்னட, ஆத்ரேய, ஆயில்யம், 41/4.8', M.Sc., M.Phil., Asst. Professor, Private Medical College, Rs. 25,000/- வருமானம், நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு 9840785541/044-26586549.

மாலை 6 மணிக்கு மேல் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20050

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Uttiram, May 1983, 5.2', fair, BCS, MBA working in MNC, Sun & Mars in Rishaba Lagna, Rahu with Sukran in 2nd Kethu in 8th girl seeks well employed groom with clean habits. Boy 27-29. Contact : 044-42066602. Box No. 20051

◆ Willing grooms wanted for Iyer, Vadama, Srivatsam, Anusham, 24/152, BE, MBA, Smart College Lecturer, good-looking, Had Multiple Sclerosis Symptoms, under medication, No Complaints/Visible features. Contact : 9486736896 Box No. 20053

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, Rohini, M.Sc., M.Phil., 26 years, 174 cm, fair, Lecturer seeks profly qlfd, Chennai based broad-minded, Clean habits groom. Send horoscope to Box No. 20054

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Chithra, 1981/5.7', BS, MS (Computer Science, Columbia, US) working in Financial Firm, NY, US, seeks fair, good-looking post-graduate/Professionally qualified Vadamal Groom with good family ground. Contact details : email :raj_lali@yahoo.com Lan No. 011-26132833 Box No. 20055

◆ Iyer, Kumbakonam, Brahacharanam, Haritham, Pooram, age 24, 153 cms, fair, BE, employed Govt. Job. Asst. Engineer, Highways, Executive Groom, age 27-30. BE/MBA/MCA employed at Chennai preferred. Contact Phone No. 0435-2412337. Box No. 20056

◆ Iyer, Brahacharanam, Bangalore, Makam, Kasyapam, 28 (BA) home loving, 165 cms, well built, mother alive, wants tall well built groom, well settled. Subsect no bar. Reply BHP sagribow@yahoo.co.in Box No. 20057

◆ Iyer, Ashtasahasram, Poorattadhi, Bharadwajam, M.Sc., (Maths) B.Ed., (M.Phil)., May 83, 160cms girl seeks groom. Subsect no bar. Ragu, Kethu and Sani must be in the 7th place from Lagnam. Phone : 0413-2332473 Box No. 20058

◆ Iyer, Vadama, Viswamithram, Poorattadhi 3rd padam, Kumba Rasi, 21.11.1985, 5.6', fair, beautiful graduate girl now doing final semester in Masters in Social Work (M.S.W.) seeks professionally qualified well settled Vadama/ Brahacharanam Boys below 28 years. Contact : 43564365/9444265320 Box No. 20059

◆ Brahmin Vadama girl, Cost Accountant C.A. Inter, Athreyam, Ayilyam, 1974, 5.7', good-looking, working in U.S. with 'L1A' Visa undergone treatment with the most reputed Doctor for Breast Cancer and fully cured without surgery seeks any Brahmin boy in India or abroad. Certified for happy married life. Box No. 20060

◆ Iyer, Vadamal, Kaundinyam, Moolam 1st padam, M.Com., 14/3/1985, 5', fair, good-looking employed (Mumbai) girl seeks professionally qualified, well employed groom with clean habits. Boy age below 29. Contact No. 0250-2382945 Box No. 20061

◆ ஆர். லெக்ஷ்மிபத்மினி, வயது 24, எம்.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், கேட்டை விருச்சிகம், தந்தை கிறிஸ்துவர், தாய் ஐயர் பிராமணர், ஐயர் பிராமணர் குலத்தில் மணமகன் தேவை. மணமகன் நல்ல உத்தியோகத்திலும் டிகிரி படித்தவராகவும் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண் : 20062

◆ Sourashtra, Gowsigham, Ayilyam First, 18.12.78, B.E., employed in MNC, Hyderabad seeks Computer Engineer grooms, preferably employed in Hyderabad/Bangalore. Box No. 20063

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Oct. 77, Bharani, 5 ft, B.A., (Eco), D.C.S. P.P.T.C. wheatish, not willing to go job, Expectation, Professionally qualified with above 25,000/- salary, well settled Boy. Ph : 04179-221383, 9843350280. or See M 1083758 or Box No. 20064

◆ Iyer, Vadamal, Vathoolam, Medium Complexion, Kettai, June 1983/152 BE, Software Engineer, TCS, Seeks professionally qualified groom. Contact : 9444923508 email: jayamradha@gmail.com Box No. 20065

◆ Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, Moolam(1), 26/163, fair, M.Com., CA, MNC, Bangalore, Rs. 5.5 lac p.a. seeks professional/Gazetted Officer of Central Government groom below 30 with clean habits. Subsect no bar. Mobile:98842 78437. Box No. 20066

◆ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Rohini, 29/155, B.Com., Good-looking, self employed girl, decent family, seeks Vadamal groom below 33, well qualified employed, clean habits, Respectable family. BHP Ph : 0452-2347751. Box No. 20067

◆ Thenkalai Iyengar, Kowsigam, Pooradam, 27/5.2', 10th pass, Typewriting (Lower), Completed D.C.S., D.T.P. in Computer Science and beautification courses, Interested in handy crafts, domestically trained,

unemployed girl, seeks educated, well employed groom. Contact Phone : 04575-248024. Cell : 94870 36868. Box No. 20068

◆ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம் ஒரே பெண், சிவந்த நிறம், வயது 25, உயரம் 5.4', பணி விப்ரோ மாதம் ரூ. 25,000 சைவம் வரவேற்கத்தக்கது. பி.ஈ., எம்.சி.ஏ. படித்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 04142-255988. பெட்டி எண் : 20069

◆ Tamil Brahmin bride, 1983/157cms, Naithruvakashyapa Gothram, Revathi star, Contact: 9894995364/ mail at: priya.dilip@yahoo.co.in Box No. 20070

◆ Iyer, Swathi, 1985,153 cms, Fair, good-looking, B.E. CS employed in Wipro Chennai, Rs. 25,000/- p.m., seeks professionally qualified boys. Preference to CS & IT Grooms. Contact No. 9894107934. Box No. 20071

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Maham, 21, 5', fair, B.Sc., Home Science, presently working as Teacher seeks suitable boy, age difference 4-5 years. Contact : 044-52033149, rvnathan55@yahoo.co.in Box No. 20072

◆ Wanted Iyer non-kousika, well educated, employed groom without encumbrances, 150-155 cms, 36-38 for girl 35, BA, PGDCA, Uthiram-4, Vadama 149 cm, only daughter, young looking and smart. Contact 114-A, Gautam Apartments, Sengupta Street, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.

◆ Iyer, Vadamal, Kasiyaba, Swathy (Thulam) (No Mother) 25/160 slim, fair, MCA working MNC Chennai seeks Prof. Qualified well employed in Chennai or Bangalore below 30 years Boy. Contact with BHP R. Jayaraman, 8/4-B, Maha Ganapathy Nagar, Vellalore, Coimbatore - 641 111. 04226569208

◆ Vadakalai Iyengar, Naithruba Kashyabam, Bharani, 25, 165 cms, BA (Music) DMT. Music Teacher, Private School, UG, PG, seeks well employed groom with clean habits. Kalai no bar. Raja Gopalan, 87, School Road, Krishnasamy Nagar, Ramanathapuram, Coimbatore - 45. 99407 22332, 99407 22455.

திருமண விளம்பரம் அனுப்புபவர்களின் கவனத்திற்கு :

* தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

* பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/ எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.

விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்க :

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர்

47NP- ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, எக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

தொலைபேசி : 2225 1522/2225 1324,

Fax : 044-2225 1021 email : marketing@kalkiweekly.com

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2008 issue

அன்னப்பறவை கோலம்



வாராஹி. திருவத்திபுரம்.
25 புள்ளி 1ல்
நிறுத்தவும் (நேர்புள்ளி.)

அட்டைப்படம் : ஸ்ரீஹரி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

கோடை ஸ்பெஷல்

வாசகியரின் கைவண்ணத்தில்

ஜூஸ் 64!

இணைந்து வழங்குவோர்

B Natural

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

கோடை ஸ்பெஷல்

வாசகியரின் கைவண்ணத்தில்

ஜூஸ் 64!

இணைந்து வழங்குவோர்

Supplement to Mangayar Malar April 2008

கோடைக்காலம் பராக்...பராக்...!



தாகம் தணிக்க உதவும், ஆரோக்கிய பானங்களை விதவிதமாகத் தந்து அசத்தியிருக்கிறார்கள் நம் வாசகியர். மங்கையர் மலரும், 'பீ நேச்சுரல்' நிறுவனமும் இணைந்து வழங்கும் 'ஜூஸ் 64' என்ற ஜில் ஜில் இணைப்பைத் தந்திருக்கிறோம். படிச்சு, குடிச்சு, மகிழுங்க!

(ஆர்.)

Supplement to Mangayar Malar April 2008

கோடைக்காலம் பராக்...பராக்...!



தாகம் தணிக்க உதவும், ஆரோக்கிய பானங்களை விதவிதமாகத் தந்து அசத்தியிருக்கிறார்கள் நம் வாசகியர். மங்கையர் மலரும், 'பீ நேச்சுரல்' நிறுவனமும் இணைந்து வழங்கும் 'ஜூஸ் 64' என்ற ஜில் ஜில் இணைப்பைத் தந்திருக்கிறோம். படிச்சு, குடிச்சு, மகிழுங்க!

(ஆர்.)

என்றும் உங்களுடன்

நார்த்தங்காய் பானகம்

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய நார்த்தங்காய் – 1, கருப்பட்டி – 200 கிராம், ஐஸ் வாட்டர் – 4 தம்ளர், ஏலப்பொடி – 1/4 ஸ்பூன்



செய்முறை : நார்த்தங்காயைச் சாறு பிழிந்து, கொட்டை நீக்கி, ஐஸ் வாட்டர் சேர்க்கவும். மண் நீக்கிய கருப்பட்டியைக் கலந்தபின், ஏலப் பொடியைச் சேர்த்துப் பருகவும். பித்தம் பறந்து போகும்.

– என். ரங்கநாயகி, கோவை – 25.









Supplement to Mangayar Malar April 2008 3

நார்த்தங்காய் பானகம்

தேவையான பொருள்கள் :

பெரிய நார்த்தங்காய் – 1, கருப்பட்டி – 200 கிராம், ஐஸ் வாட்டர் – 4 தம்ளர், ஏலப்பொடி – 1/4 ஸ்பூன்



செய்முறை : நார்த்தங்காயைச் சாறு பிழிந்து, கொட்டை நீக்கி, ஐஸ் வாட்டர் சேர்க்கவும். மண் நீக்கிய கருப்பட்டியைக் கலந்தபின், ஏலப் பொடியைச் சேர்த்துப் பருகவும். பித்தம் பறந்து போகும்.

– என். ரங்கநாயகி, கோவை – 25.

ஜூஸ் 64!



அல்ஃபோன்ஸா மாம்பழத்தின் அடேயப்பா சுவை!



பஞ்சரத்ன பூ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெண் தாமரைப் பூ, செந்தாமரைப் பூ – நலா 12, செம்பருத்திப் பூ – 10, ரோஜா இதழ் – 100 கிராம், மகிழம்பூ – சிறிது, சர்க்கரை – 1 கிலோ, தண்ணீர் – 2½ லிட்டர், பால் – 2 ஸ்பூன், சிவப்பு நிறம் – சிறிதளவு.



செய்முறை : 1 லிட்டர் தண்ணீரில் பூக்களைப் போட்டு ½ லிட்டர் ஆகும் வரை கொதிக்கவிடவும். ஆறியபின் வடிக்கவும். ஒன்றரை லிட்டர் நீரில் சர்க்கரையையும், பாலையும் சேர்த்து அழுக்கு நீக்கவும். அதில் பூ ஜூஸைக் கொட்டி, பிசுக்குப் பதத்தில் இறக்கவும். நீருடனோ, பாலுடனோ கலந்து சாப்பிட ஃப்ரெஷ்ஷாகி விடுவீர்கள்.

– ஆர். அனுராதா பாய், மேலச்சிந்தாமணி.

...ment to Mangayar Malar April 2008



பஞ்சரத்ன பூ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெண் தாமரைப் பூ, செந்தாமரைப் பூ – நலா 12, செம்பருத்திப் பூ – 10, ரோஜா இதழ் – 100 கிராம், மகிழம்பூ – சிறிது, சர்க்கரை – 1 கிலோ, தண்ணீர் – 2½ லிட்டர், பால் – 2 ஸ்பூன், சிவப்பு நிறம் – சிறிதளவு.



செய்முறை : 1 லிட்டர் தண்ணீரில் பூக்களைப் போட்டு ½ லிட்டர் ஆகும் வரை கொதிக்கவிடவும். ஆறியபின் வடிக்கவும். ஒன்றரை லிட்டர் நீரில் சர்க்கரையையும், பாலையும் சேர்த்து அழுக்கு நீக்கவும். அதில் பூ ஜூஸைக் கொட்டி, பிசுக்குப் பதத்தில் இறக்கவும். நீருடனோ, பாலுடனோ கலந்து சாப்பிட ஃப்ரெஷ்ஷாகி விடுவீர்கள்.

– ஆர். அனுராதா பாய், மேலச்சிந்தாமணி.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!






சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சோயா பால் – 1 கப், வாழைப்பழம் – 1, கமலா ஆரஞ்சு – 2 பழம், இஞ்சிச் சாறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத்□ துண்டுகளுடன், வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக் குடித்தால் ஆயாசம் போயே போச்□!

– வத்சலா சதாசிவன்,
சிட்லபாக்கம்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 5


சோயா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

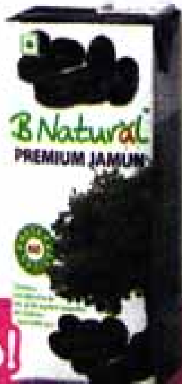
சோயா பால் – 1 கப், வாழைப்பழம் – 1, கமலா ஆரஞ்சு – 2 பழம், இஞ்சிச் சாறு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை : ஆரஞ்சுத்□ துண்டுகளுடன், வாழைப்பழம், சோயா பால், சர்க்கரை சேர்த்து ஜூஸரில் போட்டு, அதில் இஞ்சிச் சாறு, ஐஸ் கட்டிகளைச் சேர்த்துக் குடித்தால் ஆயாசம் போயே போச்□!

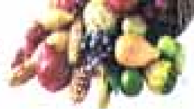
– வத்சலா சதாசிவன்,
சிட்லபாக்கம்.

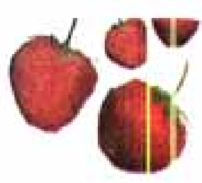
B Natural
PREMIUM JAMUN

ஜூஸ்
64!



இந்தியாவில் முதல்முறையாக நாவல் பழ ஜூஸ்!





பாகல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பாகற்காய் - 1, தண்ணீர் - 1 லிட்டர், தேன் - 5 ஸ்பூன் அல்லது சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1½ பழம்.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை அரை மூடி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, பத்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு இருபது நிமிடங்கள் வெந்த காயை கூழாக்கி, வெந்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டவும். தேன் அல்லது சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரை சேர்த்துப் பருக, டயாபடீஸுக்கு டாடா!

- எஸ். தேவகாந்தி, தண்டையார்ப்பேட்டை.

ement to Mangayar Malar April 2008





பாகல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பாகற்காய் - 1, தண்ணீர் - 1 லிட்டர், தேன் - 5 ஸ்பூன் அல்லது சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள், எலுமிச்சைச் சாறு - 1½ பழம்.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை அரை மூடி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து, பத்து நிமிடம் ஊறவைக்கவும். பிறகு இருபது நிமிடங்கள் வெந்த காயை கூழாக்கி, வெந்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டவும். தேன் அல்லது சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரை சேர்த்துப் பருக, டயாபடீஸுக்கு டாடா!

- எஸ். தேவகாந்தி, தண்டையார்ப்பேட்டை.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சுகர்ஃப்ரீ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைத்தண்டு – 1 துண்டு, நெல்லிக்காய் – 2, வெள்ளரி – 1, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், உப்பு, மிளகு, சீரகத்தூள் – தலா 1 சிட்டிகை, புதினா – 1 கைப்பிடி, தண்ணீர் – ½ லிட்டர்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காய்களை புதினாவுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். வடிந்த சாறில் மேலும் நீர் கலந்து, உப்பு, மிளகு சேர்த்துப் பருகினால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 7

சுகர்ஃப்ரீ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைத்தண்டு – 1 துண்டு, நெல்லிக்காய் – 2, வெள்ளரி – 1, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், உப்பு, மிளகு, சீரகத்தூள் – தலா 1 சிட்டிகை, புதினா – 1 கைப்பிடி, தண்ணீர் – ½ லிட்டர்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காய்களை புதினாவுடன் நீர் சேர்த்து அரைத்து வடிகட்டவும். வடிந்த சாறில் மேலும் நீர் கலந்து, உப்பு, மிளகு சேர்த்துப் பருகினால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.

– இராஜேஸ்வரி, சாத்தூர்.

B Natural
PREMIUM MANGO
ஜூஸ் 64!



ப்ரீமியம் மேங்கோ...பிரமாதம் போங்கோ!







ஸ்ட்ராபெரி கொலாடா

தேவையான பொருள்கள் : அன்னாசித் துண்டுகள் – 7, ஸ்ட்ராபெரி – 6, கெட்டி தேங்காய்ப் பால் – 1 கப், தண்ணீர், சர்க்கரை – தேவைக்கு, அன்னாசி ஐஸ் க்யூப் – சிறிதளவு.



[அன்னாசித் துண்டுகள் + சர்க்கரை சேர்ந்துப் பிசைந்து ஐஸ் ட்ரேயில் ஃப்ரீசரில் வைக்க க்யூப் ரெடி]

செய்முறை : அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரியை நீர் விட்டுக் கூழாக்கி, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்க்கவும். கரைந்த கூழில் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து அன்னாசி க்யூபையும் போட்டுப் பருகினால் சூப்பர்தான்!

– ஏ. ஹம்சத், கீழக்கரை.

ment to Mangayar Malar April 2008







ஸ்ட்ராபெரி கொலாடா

தேவையான பொருள்கள் : அன்னாசித் துண்டுகள் – 7, ஸ்ட்ராபெரி – 6, கெட்டி தேங்காய்ப் பால் – 1 கப், தண்ணீர், சர்க்கரை – தேவைக்கு, அன்னாசி ஐஸ் க்யூப் – சிறிதளவு.



[அன்னாசித் துண்டுகள் + சர்க்கரை சேர்ந்துப் பிசைந்து ஐஸ் ட்ரேயில் ஃப்ரீசரில் வைக்க க்யூப் ரெடி]

செய்முறை : அன்னாசி, ஸ்ட்ராபெர்ரியை நீர் விட்டுக் கூழாக்கி, வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்க்கவும். கரைந்த கூழில் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து அன்னாசி க்யூபையும் போட்டுப் பருகினால் சூப்பர்தான்!

– ஏ. ஹம்சத், கீழக்கரை.

என்றும் உங்களுடன்

கறிவேப்பிலை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கொழுந்து கறிவேப்பிலை – 5 ஈர்க்குகள், வெந்தயம், சீரகம் – தலா ½ ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி – 1 ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு – ½ மூடி.

செய்முறை : வெறும் வாணலியில் கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், சீரகத்தைப் போட்டு வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு கொதித்தவுடன், வடிகட்டி வெல்லம், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்தால் அஜீரணம் அப்பீட் வாங்கிக்கும்.

– என். லட்சுமி, மடிப்பாக்கம்.



ஜூஸ் 64!

பைந்தவை பியூட்டி... பைனாப்பிள் டேஸ்டி!



Supplement to Mangayar Malar April 2008 9


கறிவேப்பிலை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கொழுந்து கறிவேப்பிலை – 5 ஈர்க்குகள், வெந்தயம், சீரகம் – தலா ½ ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி – 1 ஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு – ½ மூடி.

செய்முறை : வெறும் வாணலியில் கறிவேப்பிலை, வெந்தயம், சீரகத்தைப் போட்டு வறுத்து, தண்ணீர் விட்டு கொதித்தவுடன், வடிகட்டி வெல்லம், எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து குடித்தால் அஜீரணம் அப்பீட் வாங்கிக்கும்.

– என். லட்சுமி, மடிப்பாக்கம்.

B Natural
PINEAPPLE JUICE



ஜூஸ் 64!





பானகம்

தேவையான பொருள்கள் : புளி – 1 எலுமிச்சையளவு, வெல்லம் – 100 கிராம், ஏலப்பொடி, சுக்குப் பொடி – சிறிதளவு, உப்புத் தூள் – சிறிதளவு.



செய்முறை :

ஐந்து தம்ளர் நீரில் புளியைக் கரைத்து வடிகட்டவும். வெல்லம் சேர்த்து அரைமணி நேரத்தில் மீண்டும் வடிகட்டவும். இதரப் பொடிகளைச் சேர்த்து குளிர வைத்துப் பருக, சக்தி தரும் சிம்பின் பானகம் ரெடி!

– எஸ். மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி.







Supplement to Mangayar Malar April 2008

பானகம்

தேவையான பொருள்கள் : புளி – 1 எலுமிச்சையளவு, வெல்லம் – 100 கிராம், ஏலப்பொடி, சுக்குப் பொடி – சிறிதளவு, உப்புத் தூள் – சிறிதளவு.



செய்முறை :

ஐந்து தம்ளர் நீரில் புளியைக் கரைத்து வடிகட்டவும். வெல்லம் சேர்த்து அரைமணி நேரத்தில் மீண்டும் வடிகட்டவும். இதரப் பொடிகளைச் சேர்த்து குளிர வைத்துப் பருக, சக்தி தரும் சிம்பின் பானகம் ரெடி!

– எஸ். மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி.

என்றும் உங்களுடன்

நுங்கு ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : உரித்த இளம் நுங்கு – 7, சர்க்கரை – 1½ தம்ளர், தேன் – ½ கிண்ணம், பால் – 3 தம்ளர், முந்திரி, பாதாம், உலர் திராட்சை– தலா 50 கிராம், ஏலப் பொடி, கேசரிப் பொடி – சிறிதளவு.

செய்முறை : நுங்கை, தேன் கலந்து கூழாக்கவும். பால், சர்க்கரை, இதரப் பொடிகள், உலர் பழங்கள் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். நுங்கு ஜூஸை 'மாங்கு மாங்கு' என்று குடிக்கலாம்.

– அம்மு கிரிஸ்டோபர், நாகர்கோயில்.



ஜூஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 11

நுங்கு ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : உரித்த இளம் நுங்கு – 7, சர்க்கரை – 1½ தம்ளர், தேன் – ½ கிண்ணம், பால் – 3 தம்ளர், முந்திரி, பாதாம், உலர் திராட்சை– தலா 50 கிராம், ஏலப் பொடி, கேசரிப் பொடி – சிறிதளவு.

செய்முறை : நுங்கை, தேன் கலந்து கூழாக்கவும். பால், சர்க்கரை, இதரப் பொடிகள், உலர் பழங்கள் சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். நுங்கு ஜூஸை 'மாங்கு மாங்கு' என்று குடிக்கலாம்.

– அம்மு கிரிஸ்டோபர், நாகர்கோயில்.

B Natural
APPLE JUICE



ஜூஸ் 64!



பூசணி, வெல்ல ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பூசணி – 1 கீற்று [சுத்தம் செய்தது], தக்காளி – 3, எலுமிச்சைச் சாறு – 2 பழம், வெல்லத்தூள் – ¼ கப், ஏலம், சுக்கு – தலா 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பூசணி, தக்காளியை மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். வெல்லத் தூள், ஏலம், சுக்குத் தூள் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும். உடல் இளைக்க இயற்கை பானம் இதோ!

– சுவர்ணா நீலகண்டன்,
சாலிக்கிராமம்.





பூசணி, வெல்ல ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பூசணி – 1 கீற்று [சுத்தம் செய்தது], தக்காளி – 3, எலுமிச்சைச் சாறு – 2 பழம், வெல்லத்தூள் – ¼ கப், ஏலம், சுக்கு – தலா 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பூசணி, தக்காளியை மிக்ஸியில் தண்ணீர் விட்டு அரைக்கவும். வெல்லத் தூள், ஏலம், சுக்குத் தூள் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும். உடல் இளைக்க இயற்கை பானம் இதோ!

– சுவர்ணா நீலகண்டன்,
சாலிக்கிராமம்.

ஹெல்தி கிரேப் மில்க்

தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - ½ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏலப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பால், பழச்சாறு, சர்க்கரை மூன்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நுரை பொங்க அடித்து, ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

'ஜில்' ஹெல்தி மில்க்குக்கு 'ஜே' போடுவீங்க!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்,
டிரஸ்ட்புரம்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 15

ஹெல்தி கிரேப் மில்க்

தேவையான பொருள்கள் : விதை நீக்கி அரைத்த திராட்சைச் சாறு - 2 கப், குளிரவைத்த பால் - ½ லிட்டர், சர்க்கரைத் தூள் - 2 ஸ்பூன், ஏலப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பால், பழச்சாறு, சர்க்கரை மூன்றையும் மிக்ஸியில் போட்டு நுரை பொங்க அடித்து, ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து பரிமாறவும்.

'ஜில்' ஹெல்தி மில்க்குக்கு 'ஜே' போடுவீங்க!

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்,
டிரஸ்ட்புரம்.







கொய்யாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த கொய்யாப் பழங்கள் – 4, பால் – 1தம்ளர்,
சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள் – தேவைக்கு, ஏலம் –சிறிதளவு.



செய்முறை : பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பால் சேர்த்து கூழாக்கவும். விதைகளை நீக்கவும். மாத்திரைகள், ஏலப்பொடி கலந்து குளிர வைத்து பருகுங்கள். கொய்யாவுக்கு நீரிழிவை குணப்படுத்தும் வல்லமை உண்டே!

– பாப்பா, பாளையங்கோட்டை.




Supplement to Mangayar Malar April 2008

கொய்யாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த கொய்யாப் பழங்கள் – 4, பால் – 1தம்ளர்,
சுகர் ஃப்ரீ மாத்திரைகள் – தேவைக்கு, ஏலம் –சிறிதளவு.



செய்முறை : பழத்தைச் சுத்தம் செய்து, பால் சேர்த்து கூழாக்கவும். விதைகளை நீக்கவும். மாத்திரைகள், ஏலப்பொடி கலந்து குளிர வைத்து பருகுங்கள். கொய்யாவுக்கு நீரிழிவை குணப்படுத்தும் வல்லமை உண்டே!

– பாப்பா, பாளையங்கோட்டை.

என்றும் உங்களுடன்

சீதாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சீதாப்பழம்– 2 [விதை நீக்கவும்],

பால் – 3 கப், சர்க்கரை – 4 ஸ்பூன்,

ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – 2 ஸ்பூன்.



செய்முறை : பழக் கதுப்புடன் சர்க்கரை, பால் கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து, பிறகு க்ரீம் சேர்த்து ஒரு சுற்று விட்டு, குளிர வைக்கவும். தேவையான குளிர் நீர் கலந்து பருக, சொக்க வைக்குமே சீதா ஜூஸ்!

– ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன்,

மைலாப்பூர்.

ஜூஸ் 64!



அல்ஃபோன்ஸா மாம்பழத்தின் அடேயப்பா சுவை!







Supplement to Mangayar Malar April 2008 15

சீதாப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சீதாப்பழம்– 2 [விதை நீக்கவும்],

பால் – 3 கப், சர்க்கரை – 4 ஸ்பூன்,

ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழக் கதுப்புடன் சர்க்கரை, பால் கலந்து மிக்ஸியில் அடித்து, பிறகு க்ரீம் சேர்த்து ஒரு சுற்று விட்டு, குளிர வைக்கவும். தேவையான குளிர் நீர் கலந்து பருக, சொக்க வைக்குமே சீதா ஜூஸ்!

– ஆர். ஜானகி ரங்கநாதன்,

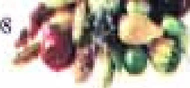
மைலாப்பூர்.

ஜூஸ் 64!

அல்ஃபோன்ஸா மாம்பழத்தின் அடேயப்பா சுவை!









கற்றாழை ஜூஸ்



தேவையான பொருள்கள் :

சோற்றுக்கற்றாழை - 1 மடல்,
நீராகாரம் - 2 தம்ளர், மிளகு, சுக்கு,
உப்புத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : சோற்றுக்கற்றாழை மடலுக்குள் இருக்கும் ஜெல்லை வழவழப்புப் போக நன்கு அலசி எடுத்து நீராகாரம், உப்பு, மிளகு, சுக்குத் தூளுடன் மிக்ஸியில் அடித்துக் குடிக்க உஷ்ண உபாதைகள் ஓடி விடாதோ?

- ஜே. சித்ராணி, தஞ்சாவூர்.

Free Supplement to Mangayar Malar April 2008





கற்றாழை ஜூஸ்



தேவையான பொருள்கள் :

சோற்றுக்கற்றாழை - 1 மடல்,
நீராகாரம் - 2 தம்ளர், மிளகு, சுக்கு,
உப்புத்தூள் - சிறிதளவு.

செய்முறை : சோற்றுக்கற்றாழை மடலுக்குள் இருக்கும் ஜெல்லை வழவழப்புப் போக நன்கு அலசி எடுத்து நீராகாரம், உப்பு, மிளகு, சுக்குத் தூளுடன் மிக்ஸியில் அடித்துக் குடிக்க உஷ்ண உபாதைகள் ஓடி விடாதோ?

- ஜே. சித்ராணி, தஞ்சாவூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தாழம்பூ, வெட்டிவேர் மிக்ஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெட்டிவேர் துண்டுகள் – ஒரு கையளவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் – தலா 2 கப், சிட்ரிக் ஆசிட், பச்சை நிறம் – தலா ½ ஸ்பூன், தாழம்பூ எஸன்ஸ் – 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த வெட்டிவேரை, வடிகட்டி, சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட்டுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். ஆறியவுடன் தாழம்பூ எஸன்ஸ், கலர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். சோர்வு நீங்க 'கமகம' என்று பருகலாம்!

– எஸ். ஜெயலட்சுமி சம்பத்,
ஆதம்பாக்கம்.



ஜூஸ் 64!

நீரிழிவுக்குச் சவால்... இந்த நாவல் பழ ஜூஸ்!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 17

தாழம்பூ, வெட்டிவேர் மிக்ஸ்

தேவையான பொருள்கள் : வெட்டிவேர் துண்டுகள் – ஒரு கையளவு, சர்க்கரை, தண்ணீர் – தலா 2 கப், சிட்ரிக் ஆசிட், பச்சை நிறம் – தலா ½ ஸ்பூன், தாழம்பூ எஸன்ஸ் – 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த வெட்டிவேரை, வடிகட்டி, சர்க்கரை, சிட்ரிக் ஆசிட்டுடன் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடவும். ஆறியவுடன் தாழம்பூ எஸன்ஸ், கலர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். சோர்வு நீங்க 'கமகம' என்று பருகலாம்!

– எஸ். ஜெயலட்சுமி சம்பத்,
ஆதம்பாக்கம்.

B Natural
PREMIUM JAMUN



ஜூஸ் 64!

நீரிழிவுக்குச் சவால்... இந்த நாவல் பழ ஜூஸ்!



தேங்காய்ப் பால் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய்ப் பால் – 1 கப், கசகசாத் தூள் – 2 ஸ்பூன், நாட்டு சர்க்கரை – 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலப்பொடி – சிறிதளவு.



செய்முறை :

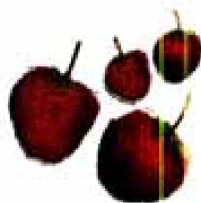
தேங்காய்ப் பாலுடன் ஏலம், சர்க்கரை, கசகசா பொடி போட்டுக் கலக்கவும். குடல்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்!

– எஸ். பானுமதி சிவராம், மதுரை.



Supplement to Mangayar Malar April 2008





தேங்காய்ப் பால் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தேங்காய்ப் பால் – 1 கப், கசகசாத் தூள் – 2 ஸ்பூன், நாட்டு சர்க்கரை – 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஏலப்பொடி – சிறிதளவு.



செய்முறை :

தேங்காய்ப் பாலுடன் ஏலம், சர்க்கரை, கசகசா பொடி போட்டுக் கலக்கவும். குடல்புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்!

– எஸ். பானுமதி சிவராம், மதுரை.

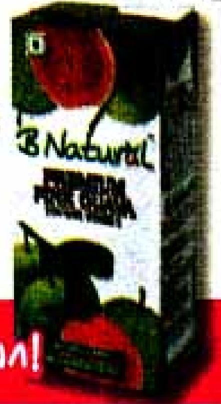
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பட்டாணி ஐஸ்க்ரீம் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பச்சைப் பட்டாணி (இனிப்பு) – ¼ கிலோ, சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு – தலா 2 ஸ்பூன், குளிர்ந்த நீர் – 3 தம்ளர், ஐஸ் கட்டிகள் – சிறிதளவு, ஐஸ்க்ரீம் – பிடித்தமான வகை.

செய்முறை : உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த பட்டாணியைக் கூழாக்கி, சர்க்கரை, சாறு இவற்றைக் கலந்து நீர் சேர்க்கவும். ஜூஸில் ஐஸ் கட்டிகள், ஐஸ்க்ரீம் கலந்து பருகவும். பட்டாணி ஜூஸ் ஆளை ஃப்ரெஷ் ஆக்கும்.

– ஜி. அம்ருதா, பெங்களூர்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 19

பட்டாணி ஐஸ்க்ரீம் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பச்சைப் பட்டாணி (இனிப்பு) – ¼ கிலோ, சர்க்கரை, எலுமிச்சைச் சாறு – தலா 2 ஸ்பூன், குளிர்ந்த நீர் – 3 தம்ளர், ஐஸ் கட்டிகள் – சிறிதளவு, ஐஸ்க்ரீம் – பிடித்தமான வகை.

செய்முறை : உப்பு சேர்த்து வேகவைத்த பட்டாணியைக் கூழாக்கி, சர்க்கரை, சாறு இவற்றைக் கலந்து நீர் சேர்க்கவும். ஜூஸில் ஐஸ் கட்டிகள், ஐஸ்க்ரீம் கலந்து பருகவும். பட்டாணி ஜூஸ் ஆளை ஃப்ரெஷ் ஆக்கும்.

– ஜி. அம்ருதா, பெங்களூர்.

B Natural
PREMIUM
PINK GUAVA



ஜூஸ் 64!
சதைப்பற்றான கொய்யா... பலே சுவை அய்யா!






ஆல்மண்ட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாதாம் பருப்பு - 200 கிராம், சர்க்கரை - 200 கிராம்,தண்ணீர் - 3 தம்ளர்.



செய்முறை : வெந்நீரில் ஊறவைத்த பாதாமை, தோல் நீக்கி, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். தண்ணீரில் கலந்து பாதி அளவாகச் சுண்டும் வரை கொதிக்கவிட்டு, சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்பத் பதத்தில் இறக்கி, குளிரவைத்து 1 தம்ளர் தண்ணீருக்கு, மூன்று ஸ்பூன் சர்பத் கலந்து குடிக்க ஆசையைத் தூண்டுமே ஆல்மண்ட் ஜூஸ்!

- ஆர். ராஜலட்சுமி, விழுப்புரம்.


...ement to Mangayar Malar April 2008



ஆல்மண்ட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பாதாம் பருப்பு - 200 கிராம், சர்க்கரை - 200 கிராம்,தண்ணீர் - 3 தம்ளர்.



செய்முறை : வெந்நீரில் ஊறவைத்த பாதாமை, தோல் நீக்கி, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். தண்ணீரில் கலந்து பாதி அளவாகச் சுண்டும் வரை கொதிக்கவிட்டு, சர்க்கரை சேர்க்கவும். சர்பத் பதத்தில் இறக்கி, குளிரவைத்து 1 தம்ளர் தண்ணீருக்கு, மூன்று ஸ்பூன் சர்பத் கலந்து குடிக்க ஆசையைத் தூண்டுமே ஆல்மண்ட் ஜூஸ்!

- ஆர். ராஜலட்சுமி, விழுப்புரம்.

என்றும் உங்களுடன்

விளாம்பழ ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் :

விளாம்பழ சதைப்பற்று – 2 கப், தேங்காய்ப் பால் – 4 கப், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தலா 1 கப், ஏலப்பொடி – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழத்தையும், சர்க்கரையையும் முதலில் மிக்ஸியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து மீண்டும் சுற்றவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட, விளாம்பழ ஷேக் ‘டாப்’ ஆக இருக்கும்.

– இரா. மாலதி, மதுரை.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 21

விளாம்பழ ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் :

விளாம்பழ சதைப்பற்று – 2 கப், தேங்காய்ப் பால் – 4 கப், சர்க்கரை, ஐஸ் கட்டிகள் – தலா 1 கப், ஏலப்பொடி – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழத்தையும், சர்க்கரையையும் முதலில் மிக்ஸியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து மீண்டும் சுற்றவும். ஐஸ் கட்டிகளைப் போட, விளாம்பழ ஷேக் ‘டாப்’ ஆக இருக்கும்.

– இரா. மாலதி, மதுரை.

B Natural
PREMIUM MANGO
ஜூஸ் 64!



ப்ரீமியம் மேங்கோ...பிரமாதம் போங்கோ!





சைனா கிராஸ் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சைனா கிராஸ் – ½ கப், நுங்கு – 2,
சர்க்கரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஆறிய பால் – 2 கப், ரோஸ் சிரப் – ¼ கப்



செய்முறை : நீர் கலந்து, அடுப்பில் காயவைத்த சைனாகிராஸை, தட்டில் ஊற்ற செட்டாகி விடும். நுங்கு, சிரப், பால் இவற்றை மிக்ஸியில் அடித்து, பொடியாக துண்டமாக்கிய சைனா கிராஸ் தூவி அருந்தினால் கிரங்கடிக்கும் சைனா கிராஸ் ஜூஸுக்கு ஏக கிராக்கி. – கே. விஜயா, சென்னை.





ement to Mangayar Malar April 2008

சைனா கிராஸ் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

சைனா கிராஸ் – ½ கப், நுங்கு – 2,
சர்க்கரை – 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஆறிய பால் – 2 கப், ரோஸ் சிரப் – ¼ கப்



செய்முறை : நீர் கலந்து, அடுப்பில் காயவைத்த சைனாகிராஸை, தட்டில் ஊற்ற செட்டாகி விடும். நுங்கு, சிரப், பால் இவற்றை மிக்ஸியில் அடித்து, பொடியாக துண்டமாக்கிய சைனா கிராஸ் தூவி அருந்தினால் கிரங்கடிக்கும் சைனா கிராஸ் ஜூஸுக்கு ஏக கிராக்கி. – கே. விஜயா, சென்னை.

என்றும் உங்களுடன்

கார மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைப்பழம் – 4, தேங்காய்ப் பால், இளநீர் – தலா 1 கப், கரும்புச் சாறு – ½ லிட்டர், தேங்காய்த் துருவல், தேன் – தலா 1 ஸ்பூன், மிளகுத் தூள், சுக்குப் பொடி –தலா ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : தேங்காய்த் துருவலைத் தவிர, இதர அயிட்டங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். குளிர வைத்த ஜூஸில், துருவலைத் தூவி அருந்தவும்.

– லெக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.







Supplement to Mangayar Malar April 2008 23

கார மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைப்பழம் – 4, தேங்காய்ப் பால், இளநீர் – தலா 1 கப், கரும்புச் சாறு – ½ லிட்டர், தேங்காய்த் துருவல், தேன் – தலா 1 ஸ்பூன், மிளகுத் தூள், சுக்குப் பொடி –தலா ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : தேங்காய்த் துருவலைத் தவிர, இதர அயிட்டங்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து, மிக்ஸியில் அடிக்கவும். குளிர வைத்த ஜூஸில், துருவலைத் தூவி அருந்தவும்.

– லெக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.



வெரைட்டி கனிகளின் கூட்டு... வைட்டமின் 'சி' சப்போர்ட்டு!

தூதுவளை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தூதுவளை கீரை – 4 கப், வெல்லம் – 100 கிராம், உப்பு – 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையை வதக்கி, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். மண் நீக்கி பாகு வைத்த வெல்லத்தில் குழையக் கலக்கவும். உப்பும், தேவையான அளவு நீரும் சேர்த்துக் குளிர வைத்து அருந்தவும். கீரை பிடிக்காதவர்களே ஆசையாக அருந்தும் பானமிது!

– டி. சூர்யா, எம்.ஜி.ஆர். நகர்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

தூதுவளை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

தூதுவளை கீரை – 4 கப், வெல்லம் – 100 கிராம், உப்பு – 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : சுத்தம் செய்த கீரையை வதக்கி, மிக்ஸியில் அரைக்கவும். மண் நீக்கி பாகு வைத்த வெல்லத்தில் குழையக் கலக்கவும். உப்பும், தேவையான அளவு நீரும் சேர்த்துக் குளிர வைத்து அருந்தவும். கீரை பிடிக்காதவர்களே ஆசையாக அருந்தும் பானமிது!

– டி. சூர்யா, எம்.ஜி.ஆர். நகர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

சப்ஜா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : சப்ஜா விதை - 1 கரண்டி [நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்], எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சர்க்கரை - ½ ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த சப்ஜா விதைகளை, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். சிறிது நீர் கலந்து, எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து குளிர வைத்துக் குடித்தால், சூட்டைக் குறைக்கும் சூட்சுமமான ஜூஸ் ரெடி.

– பங்கஜம் ராமச்சந்திரன், சேலம்.

B Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜூஸ் 64!



உடலுக்குக் குதூகலம்... மாதுளையின் மகத்துவம்!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 25

சப்ஜா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : சப்ஜா விதை - 1 கரண்டி [நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்], எலுமிச்சைச் சாறு - 1 பழம், சர்க்கரை - ½ ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த சப்ஜா விதைகளை, மிக்ஸியில் விழுதாக்கவும். சிறிது நீர் கலந்து, எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து குளிர வைத்துக் குடித்தால், சூட்டைக் குறைக்கும் சூட்சுமமான ஜூஸ் ரெடி.

– பங்கஜம் ராமச்சந்திரன், சேலம்.

B Natural
PREMIUM
POMEGRANATE

ஜூஸ் 64!



உடலுக்குக் குதூகலம்... மாதுளையின் மகத்துவம்!

மாம்பழ ஜமாய்க்கா

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த மாம்பழம் – 2, பால் – 2 தம்ளர், கார்ன்ஃப்ளவர் – 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை – 2 தம்ளர், ரோஸ் எஸன்ஸ் – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஒரு பழத்தை ஒரு தம்ளர் சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடித்து எஸன்ஸுடன் குளிர வைக்கவும். மற்றொரு பழத்தை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் கலந்த மாம்பழக் கூழாக்கி, அடுப்பில் கொதிவிட்டு, கிண்ணங்களில் நிரப்பி ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். ஜில்லென்ற ஜூஸில் மாம்பழ ஜமாய்க்காவை மிதக்கவிட்டு ஜமாய்க்கவும்.

– சாந்தா ராமசாமி, சென்னை.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

மாம்பழ ஜமாய்க்கா

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த மாம்பழம் – 2, பால் – 2 தம்ளர், கார்ன்ஃப்ளவர் – 2 டேபிள் ஸ்பூன், சர்க்கரை – 2 தம்ளர், ரோஸ் எஸன்ஸ் – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : ஒரு பழத்தை ஒரு தம்ளர் சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடித்து எஸன்ஸுடன் குளிர வைக்கவும். மற்றொரு பழத்தை, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் கலந்த மாம்பழக் கூழாக்கி, அடுப்பில் கொதிவிட்டு, கிண்ணங்களில் நிரப்பி ஃப்ரீசரில் வைக்கவும். ஜில்லென்ற ஜூஸில் மாம்பழ ஜமாய்க்காவை மிதக்கவிட்டு ஜமாய்க்கவும்.

– சாந்தா ராமசாமி, சென்னை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

கம்பு பட்டர்மில்க்

தேவையான பொருள்கள் :

கம்பு – 1 கிலோ, மோர், உப்பு – தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கம்பை மிஷினில் ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தம்ளர் ரவைக்கு, இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் என்கிற கணக்கில் நன்கு வேகவிடவும். ஆறியவுடன் மோர், உப்பு சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஆர். சுபா ராமகிருஷ்ணன், ஈரோடு.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 27

கம்பு பட்டர்மில்க்

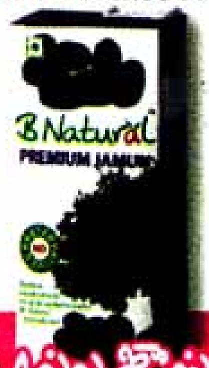
தேவையான பொருள்கள் :

கம்பு – 1 கிலோ, மோர், உப்பு – தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த கம்பை மிஷினில் ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தம்ளர் ரவைக்கு, இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் என்கிற கணக்கில் நன்கு வேகவிடவும். ஆறியவுடன் மோர், உப்பு சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

- ஆர். சுபா ராமகிருஷ்ணன், ஈரோடு.

ஜூஸ் 64!



நாவல் பழ ஜூஸ்...நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்தும் நல்ல ஜூஸ்!

ement to Mangayar Malar April 2008

லெமன் கிவி ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

கிவி பழத்துண்டுகள் – 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் – 2 கப், சர்க்கரை – 1 ஸ்பூன். மிளகுத் தூள் – சிறிதளவு.

செய்முறை : ஏற்கெனவே சர்க்கரை சேர்த்த எலுமிச்சை ஜூஸுடன்



கிவி பழத்துண்டுகள், சர்க்கரை, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து குளிரவைக்கவும். லெமன் கிவி கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், நாவுக்கு மலர்ச்சியும் தருமே!

– வி.எல். விஜயலட்சுமி,
சென்னை.



ement to Mangayar Malar April 2008

லெமன் கிவி ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

கிவி பழத்துண்டுகள் – 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் – 2 கப், சர்க்கரை – 1 ஸ்பூன். மிளகுத் தூள் – சிறிதளவு.

செய்முறை : ஏற்கெனவே சர்க்கரை சேர்த்த எலுமிச்சை ஜூஸுடன்



கிவி பழத்துண்டுகள், சர்க்கரை, மிளகுத்தூள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து குளிரவைக்கவும். லெமன் கிவி கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், நாவுக்கு மலர்ச்சியும் தருமே!

– வி.எல். விஜயலட்சுமி,
சென்னை.

என்றும் உங்களுடன்

கொள்ளு கலக்கல்

தேவையான பொருள்கள் :

கொள்ளு – 50 கிராம், கெட்டி மோர் – 1 தம்ளர், பனங்கற்கண்டு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சாட் மசாலா பொடி – 1 சிட்டிவக.

செய்முறை : ஊறவைத்த கொள்ளை முளைகட்டி விழுதாக்கவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு, மோர், மசாலாப் பொடி சேர்த்துக் குளிர வைத்துப் பருகிப் பாருங்கள். அழகாய் இளைத்துப் போவீர்கள்!

– சி. மாலதி, வேளச்சேரி.

B Natural
ORANGE JUICE

ஜூஸ் 64!



ஊத்திக்குடிக்க ஒரு ரவுண்டு... சாத்துக்குடி பழ விருந்து!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 29

கொள்ளு கலக்கல்

தேவையான பொருள்கள் :

கொள்ளு – 50 கிராம், கெட்டி மோர் – 1 தம்ளர், பனங்கற்கண்டு – 1 டேபிள் ஸ்பூன், சாட் மசாலா பொடி – 1 சிட்டிவக.

செய்முறை : ஊறவைத்த கொள்ளை முளைகட்டி விழுதாக்கவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு, மோர், மசாலாப் பொடி சேர்த்துக் குளிர வைத்துப் பருகிப் பாருங்கள். அழகாய் இளைத்துப் போவீர்கள்!

– சி. மாலதி, வேளச்சேரி.

B Natural
ORANGE JUICE

ஜூஸ் 64!





கசகசா பெப்பர் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கசகசா – 1 கரண்டி, பனங்கற்கண்டு – 2 கரண்டி, பால் – 2½ கப், ரோஜா இதழ் – 1 கரண்டி, மிளகுத் தூள் – ½ ஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.



செய்முறை : ஒரு மணி நேரம் ஊறிய கசகசாவையும் பனங்கற்கண்டையும் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதில் மிளகுத்தூள், பால் இரண்டையும் கலந்து, ரோஜா இதழ், ஐஸ் கட்டிகளை மிதக்கவிடவும். இது கோடைக் கேற்ற 'குளுகுளு' சமாசாரங்க!

– பி. மீனலோச்சனி, விருகம்பாக்கம்.



கசகசா பெப்பர் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கசகசா – 1 கரண்டி, பனங்கற்கண்டு – 2 கரண்டி, பால் – 2½ கப், ரோஜா இதழ் – 1 கரண்டி, மிளகுத் தூள் – ½ ஸ்பூன், ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.



செய்முறை : ஒரு மணி நேரம் ஊறிய கசகசாவையும் பனங்கற்கண்டையும் மிக்ஸியில் அரைக்கவும். இதில் மிளகுத்தூள், பால் இரண்டையும் கலந்து, ரோஜா இதழ், ஐஸ் கட்டிகளை மிதக்கவிடவும். இது கோடைக் கேற்ற 'குளுகுளு' சமாசாரங்க!

– பி. மீனலோச்சனி, விருகம்பாக்கம்.

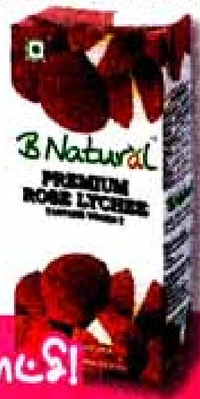
என்றும் உங்களுடன்

பெப்பர், காளான் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : காளான் துண்டுகள் – ¼ கிலோ, வெங்காயம், தக்காளி – தலா 2, வெண்ணெய் – 50 கிராம், சுக்கு, உப்பு, மிளகுத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு – ருசிக்கு.

செய்முறை : காளானை பாதியளவு வெண்ணெயில் வதக்கி, மீதி வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி வதக்கவும். எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தேவையான நீர் விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, இதரப் பொருட்களைச் சேர்க்கவும்.

– வள்ளி ராமகிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம்.



ஜூஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 31

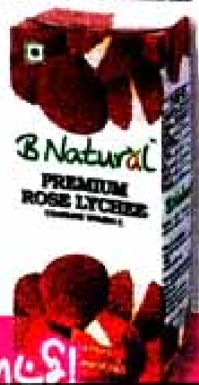
பெப்பர், காளான் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : காளான் துண்டுகள் – ¼ கிலோ, வெங்காயம், தக்காளி – தலா 2, வெண்ணெய் – 50 கிராம், சுக்கு, உப்பு, மிளகுத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு – ருசிக்கு.

செய்முறை : காளானை பாதியளவு வெண்ணெயில் வதக்கி, மீதி வெண்ணெயில் வெங்காயம், தக்காளி வதக்கவும். எல்லாவற்றையும் அரைத்து, தேவையான நீர் விட்டுக் கொதிக்கவிட்டு, இதரப் பொருட்களைச் சேர்க்கவும்.

– வள்ளி ராமகிருஷ்ணன்,
திருவனந்தபுரம்.

B Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



ஜூஸ் 64!

ரோஸ்...ரோஸ்...லிச்சி... ராயல் சுவைக்கு சாட்சி!

தக்காளி காக்டெயில்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த தக்காளி – ¼ கிலோ, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், தேன் – 1 ஸ்பூன், நாட்டுச் சர்க்கரை – தேவைக்கு. வெள்ளை மிளகுத் தூள், உப்பு, புதினா இலைகள் – தேவைக்கு.



செய்முறை : தக்காளியை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். புதினா இலைகளுடன், அனைத்தையும் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தவும். 'தளதள' உடம்பிற்கு தக்காளி காக்டெயில் உதவும்.

– மீனாட்சி ஸ்ரீநிவாஸன், ஓசூர்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008

தக்காளி காக்டெயில்

தேவையான பொருள்கள் :

பழுத்த தக்காளி – ¼ கிலோ, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், தேன் – 1 ஸ்பூன், நாட்டுச் சர்க்கரை – தேவைக்கு. வெள்ளை மிளகுத் தூள், உப்பு, புதினா இலைகள் – தேவைக்கு.



செய்முறை : தக்காளியை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். புதினா இலைகளுடன், அனைத்தையும் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தவும். 'தளதள' உடம்பிற்கு தக்காளி காக்டெயில் உதவும்.

– மீனாட்சி ஸ்ரீநிவாஸன், ஓசூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

ராஜ்மா கீர்

தேவையான பொருள்கள் : ராஜ்மா, நாட்டுச் சர்க்கரை – 1 கப், பால் – 3 கப், கொக்கோ பவுடர் – 1 ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி – தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த ராஜ்மாவை நன்கு பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த பருப்பு, கொக்கோ பவுடர், சர்க்கரை இதர பொடிகள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆறிய பாலில் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– ப்ரியா ராஜேஷ், வேளச்சேரி.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 35

ராஜ்மா கீர்

தேவையான பொருள்கள் : ராஜ்மா, நாட்டுச் சர்க்கரை – 1 கப், பால் – 3 கப், கொக்கோ பவுடர் – 1 ஸ்பூன், சுக்குப் பொடி, ஏலப்பொடி – தலா 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே ஊறவைத்த ராஜ்மாவை நன்கு பிரஷர் குக் செய்யவும். வெந்த பருப்பு, கொக்கோ பவுடர், சர்க்கரை இதர பொடிகள் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். ஆறிய பாலில் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– ப்ரியா ராஜேஷ், வேளச்சேரி.

B Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO

ஜூஸ் 64!

க்ரீன் கூலர்

தேவையான பொருள்கள் :

துருவிய மாங்காய்– ½ கப், இஞ்சி, சீரகம், புதினா, மிளகு – தலா ¼ ஸ்பூன், உப்பு/சர்க்கரை – தேவைக்கு, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை :

துருவிய மாங்காயுடன் மருந்து சாமான்கள் சேர்த்து அரைத்துக் கூழாக்கவும். அத்துடன் உப்பு/சர்க்கரையையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று விடவும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருக சின்ன செலவில் பெரிய கூலர் கிடைக்குமே!

– எல். கே. பாக்யலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

க்ரீன் கூலர்

தேவையான பொருள்கள் :

துருவிய மாங்காய்– ½ கப், இஞ்சி, சீரகம், புதினா, மிளகு – தலா ¼ ஸ்பூன், உப்பு/சர்க்கரை – தேவைக்கு, ஐஸ் கட்டிகள் – தேவைக்கு.

செய்முறை :

துருவிய மாங்காயுடன் மருந்து சாமான்கள் சேர்த்து அரைத்துக் கூழாக்கவும். அத்துடன் உப்பு/சர்க்கரையையும் சேர்த்து ஒரு சுற்று விடவும். ஐஸ் வாட்டர் அல்லது ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருக சின்ன செலவில் பெரிய கூலர் கிடைக்குமே!

– எல். கே. பாக்யலக்ஷ்மி, புதுடெல்லி.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

முட்டைக் கோஸ் கீர்

தேவையான பொருள்கள் : துருவிய கோஸ் – 1 கப், சர்க்கரை – ¾ கப், பால் – 1 லிட்டர், நெய் – 2 ஸ்பூன், முந்திரி – 8, வெனிலா எஸன்ஸ் – சில துளி, குங்குமப்பூ, ஏலத்தூள் – தலா 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : நெய்யில் வதக்கி, நன்கு வெந்த கோஸை முந்திரியுடன் சேர்த்தரைக்கவும். காய்ச்சி ஆறிய பாலில் எஸன்ஸ், குங் குமப்பூ, ஏலம் கலந்து கோஸ் விழுதில் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– தையு ராமமூர்த்தி, அண்ணாநகர்.









Supplement to Mangayar Malar April 2008 35

முட்டைக் கோஸ் கீர்

தேவையான பொருள்கள் : துருவிய கோஸ் – 1 கப், சர்க்கரை – ¾ கப், பால் – 1 லிட்டர், நெய் – 2 ஸ்பூன், முந்திரி – 8, வெனிலா எஸன்ஸ் – சில துளி, குங்குமப்பூ, ஏலத்தூள் – தலா 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : நெய்யில் வதக்கி, நன்கு வெந்த கோஸை முந்திரியுடன் சேர்த்தரைக்கவும். காய்ச்சி ஆறிய பாலில் எஸன்ஸ், குங் குமப்பூ, ஏலம் கலந்து கோஸ் விழுதில் கலந்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– தையு ராமமூர்த்தி, அண்ணாநகர்.



ஜூஸ் 64!

குக்கும்பர், பட்டர் மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் :



வெள்ளரிக்காய் – ½ கிலோ,
புளிப்பில்லாத மோர் – 2 லிட்டர்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் – தலா 1 துண்டு,
உப்பு, பெருங்காயம் – தேவைக்கு.

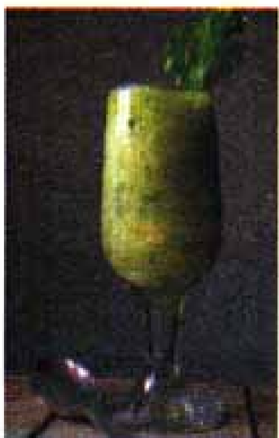
செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை எல்லாவற்றுடனும் சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். வெள்ளரிச் சாறுடன், மோர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். ஜில்லென்ற குக்கும்பர் ஷேக், படா ஷோக்குதான்.

– சு. மைதிலி, திருவனந்தபுரம்.

ement to Mangayar Malar April 2008

குக்கும்பர், பட்டர் மில்க் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் :



வெள்ளரிக்காய் – ½ கிலோ,
புளிப்பில்லாத மோர் – 2 லிட்டர்,
இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் – தலா 1 துண்டு,
உப்பு, பெருங்காயம் – தேவைக்கு.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த காயை எல்லாவற்றுடனும் சேர்த்து ஜூஸாக்கவும். வெள்ளரிச் சாறுடன், மோர் சேர்த்து குளிரவைக்கவும். ஜில்லென்ற குக்கும்பர் ஷேக், படா ஷோக்குதான்.

– சு. மைதிலி, திருவனந்தபுரம்.

என்றும் உங்களுடன்

ஜிஞ்சர் ஏல்

தேவையான பொருள்கள் : வடித்த இஞ்சிச் சாறு – 1கரண்டி, சாத்துக்குடி ஜூஸ் – 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் – 2 கப், சர்க்கரை – 150 கிராம், உப்பு – 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : எல்லா ஜூஸ்களையும் ஒன்றாக்கி, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து நுரை வரும் வரை மிக்ஸியில் சுற்றவும். குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ பருகவும். ஜின்ஜர் ஏல் 'ஜிங்குஜா' பாட வைக்குமே!

– கே. ராஜலக்ஷ்மி,
நங்கநல்லூர்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 37

ஜிஞ்சர் ஏல்

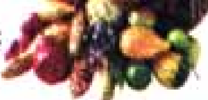
தேவையான பொருள்கள் : வடித்த இஞ்சிச் சாறு – 1கரண்டி, சாத்துக்குடி ஜூஸ் – 2 கப், எலுமிச்சை ஜூஸ் – 2 கப், சர்க்கரை – 150 கிராம், உப்பு – 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : எல்லா ஜூஸ்களையும் ஒன்றாக்கி, சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து நுரை வரும் வரை மிக்ஸியில் சுற்றவும். குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ பருகவும். ஜின்ஜர் ஏல் 'ஜிங்குஜா' பாட வைக்குமே!

– கே. ராஜலக்ஷ்மி,
நங்கநல்லூர்.

B Natural
PREMIUM JAMUN
ஜூஸ் 64!







எள்ளுப் பால்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு எள் – 100 கிராம், தேங்காய்ப் பால் – 1 தம்ளர், வெல்லம் – 100 கிராம், ஏலப்பொடி – சிறிதளவு.

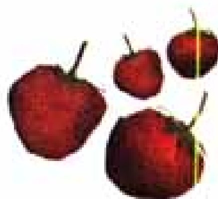
செய்முறை : ஊறவைத்த எள்ளைத் துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி முளைக்க விடவும். முளைத்த எள்ளை பாலெடுத்து வடிகட்டவும். சுத்தம் செய்த வெல்லம், தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துப் பருகவும். ஒல்லியானவர்கள் வாளிப்பாக இது ஒரு சான்ஸ்!



– எஸ். ராமலெட்சுமி, தஞ்சாவூர்.







Supplement to Mangayar Malar April 2008

எள்ளுப் பால்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு எள் – 100 கிராம், தேங்காய்ப் பால் – 1 தம்ளர், வெல்லம் – 100 கிராம், ஏலப்பொடி – சிறிதளவு.

செய்முறை : ஊறவைத்த எள்ளைத் துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி முளைக்க விடவும். முளைத்த எள்ளை பாலெடுத்து வடிகட்டவும். சுத்தம் செய்த வெல்லம், தேங்காய்ப் பால், ஏலம் சேர்த்து ஃபிரிட்ஜில் வைத்துப் பருகவும். ஒல்லியானவர்கள் வாளிப்பாக இது ஒரு சான்ஸ்!



– எஸ். ராமலெட்சுமி, தஞ்சாவூர்.

என்றும் உங்களுடன்

கீரா காஜர் கூல்

தேவையான பொருள்கள் : வெள்ளரி, காரட், தக்காளி பழச் சாறுகள் - தலா 1 கப், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம், மிளகு, சீரகப் பொடிகள் - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை- 2 ஸ்பூன், உப்பு, சாட் மசாலா தூள், புதினா, கறிவேப்பிலை பொடி - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லா சாறுகளையும் கலந்து பொடிகள், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து, தேவைப் பட்டால் நீரும் சேர்த்துக் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தலாம். இரத்தக்கொதிப்பை ஓரம் கட்டும் கீரா காஜர்.

– பி. பிரபா, புதுடெல்லி.







கீரா காஜர் கூல்

தேவையான பொருள்கள் : வெள்ளரி, காரட், தக்காளி பழச் சாறுகள் - தலா 1 கப், எலுமிச்சைச் சாறு - 2 பழம், மிளகு, சீரகப் பொடிகள் - தலா 1 ஸ்பூன், சர்க்கரை- 2 ஸ்பூன், உப்பு, சாட் மசாலா தூள், புதினா, கறிவேப்பிலை பொடி - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : எல்லா சாறுகளையும் கலந்து பொடிகள், சர்க்கரை, உப்பு சேர்த்து, தேவைப் பட்டால் நீரும் சேர்த்துக் கலந்து குளிரவைத்து அருந்தலாம். இரத்தக்கொதிப்பை ஓரம் கட்டும் கீரா காஜர்.

– பி. பிரபா, புதுடெல்லி.

B Natural
PREMIUM MANGO



ஜூஸ் 64!

ப்ரீமியம் மேங்கோ...பிரமாதம் போங்கோ!

Supplement to Mangayar Malar April 2008

ஆப்பிள் சோடா பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : பச்சை நிற ஆப்பிள் – 1, வறுத்துப் பொடித்த பட்டைத் தூள் – ½ ஸ்பூன், சர்க்கரை – 1கரண்டி, உப்பு – சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், சோடா – 1 பாட்டில் அளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில் வெந்த ஆப்பிள் துண்டுகளை தண்ணீர், பட்டைத் தூள் சேர்த்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை சேர்த்து கரைந்தவுடன் குளிரவைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு கலந்த ஆப்பிள் ஜூஸை அரைத் தம்ளர் விட்டு, மீதி அரை தம்ளருக்கு சோடா சேர்த்துப் பருக... என்ன குளுமை!

– ஆர். லக்ஷ்மி, சேலம்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008

ஆப்பிள் சோடா பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : பச்சை நிற ஆப்பிள் – 1, வறுத்துப் பொடித்த பட்டைத் தூள் – ½ ஸ்பூன், சர்க்கரை – 1கரண்டி, உப்பு – சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், சோடா – 1 பாட்டில் அளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில் வெந்த ஆப்பிள் துண்டுகளை தண்ணீர், பட்டைத் தூள் சேர்த்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை சேர்த்து கரைந்தவுடன் குளிரவைக்கவும். எலுமிச்சை சாறு கலந்த ஆப்பிள் ஜூஸை அரைத் தம்ளர் விட்டு, மீதி அரை தம்ளருக்கு சோடா சேர்த்துப் பருக... என்ன குளுமை!

– ஆர். லக்ஷ்மி, சேலம்.

என்றும் உங்களுடன்

கதலிப்பழ கருப்பட்டி ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைப்பழம் - 2 [பூவன்], புளி - பெரிய கொட்டைபாக்களவு, கருப்பட்டி - 50 கிராம், ஏலம், சுக்குப் பொடி- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பழத்தை தோலெடுத்த பின்னர் விழுதாக்கவும். புளியைக் கரைத்து, கரைந்த கருப்பட்டி சேர்த்து வடிகட்டவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டி கலந்தோ பருகவும். கால்சியத்திற்கு கருப்பட்டியை மிஞ்சிய பொருளும் உண்டோ?

— அ. ச. வள்ளி, முக்காணி.

ஜூஸ் 64!



Supplement to Mangayar Malar April 2008 41

கதலிப்பழ கருப்பட்டி ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : வாழைப்பழம் - 2 [பூவன்], புளி - பெரிய கொட்டைபாக்களவு, கருப்பட்டி - 50 கிராம், ஏலம், சுக்குப் பொடி- 1 சிட்டிகை.

செய்முறை : பழத்தை தோலெடுத்த பின்னர் விழுதாக்கவும். புளியைக் கரைத்து, கரைந்த கருப்பட்டி சேர்த்து வடிகட்டவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டி கலந்தோ பருகவும். கால்சியத்திற்கு கருப்பட்டியை மிஞ்சிய பொருளும் உண்டோ?

— அ. ச. வள்ளி, முக்காணி.

B Natural
PINEAPPLE JUICE

ஜூஸ் 64!



அரைநெல்லி ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : அரை நெல்லிக்காய் – ¼ கிலோ, சர்க்கரை – ½ கிலோ, மஞ்சள் கலர் – 1 சிட்டிகை, பிடித்தமான எஸன்ஸ் – 1 ஸ்பூன்.



செய்முறை : இட்லித் தட்டில் வேகவைத்த நெல்லியை, கொட்டை நீக்கி கூழாக்கவும். அரைத் தம்ளர் நீரில் சர்க்கரையை கம்பிப் பாகு வைத்து விழுதைச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கலர், எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். ஆயாசம் போக்கும் அரை நெல்லி ஜூஸ் அமர்க்களமாயிருக்கும்.

– சரஸ்வதி கோபால், திருச்சி.



Supplement to Mangayar Malar April 2008

அரைநெல்லி ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : அரை நெல்லிக்காய் – ¼ கிலோ, சர்க்கரை – ½ கிலோ, மஞ்சள் கலர் – 1 சிட்டிகை, பிடித்தமான எஸன்ஸ் – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : இட்லித் தட்டில் வேகவைத்த நெல்லியை, கொட்டை நீக்கி கூழாக்கவும். அரைத் தம்ளர் நீரில் சர்க்கரையை கம்பிப் பாகு வைத்து விழுதைச் சேர்த்து ஐந்து நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். கலர், எஸன்ஸ் சேர்க்கவும். ஆயாசம் போக்கும் அரை நெல்லி ஜூஸ் அமர்க்களமாயிருக்கும்.

– சரஸ்வதி கோபால், திருச்சி.

என்றும் உங்களுடன்

எவர் க்ரீன் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலை, முருங்கை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக் கீரை – தலா 1 பிடி, தயிர் – 2 கப், சர்க்கரை – தேவைக்கு, சீரகம் – சிறிதளவு.

செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கீரைகளை ஆவியில் வேகவிட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலந்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலர்ஃபுல்லாக கலக்கலாமே!

– ஜெகா, கும்பகோணம்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 43

எவர் க்ரீன் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, பசலை, முருங்கை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக் கீரை – தலா 1 பிடி, தயிர் – 2 கப், சர்க்கரை – தேவைக்கு, சீரகம் – சிறிதளவு.

செய்முறை : சீரகம் சேர்த்து, கீரைகளை ஆவியில் வேகவிட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். தம்ளரில் சர்க்கரை கலந்த தயிர், அதற்கு மேல் அரைத்த விழுது, மீண்டும் தயிர் என்று கலர்ஃபுல்லாக கலக்கலாமே!

– ஜெகா, கும்பகோணம்.

B Natural
APPLE JUICE

ஜூஸ் 64!



தர்வெண் பூசணி பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : தர்பூசணி – 200 கிராம், வெண்பூசணி, பனங்கற்கண்டு – தலா 50 கிராம், பேரீச்சை துண்டங்கள் – 3 பழம்.



செய்முறை: இரண்டு பூசணிகளையும் சுத்தம் செய்து கூழாக்கவும். பனங்கற்கண்டைப் பொடித்து தண்ணீரில் போட்டு மண் நீக்கவும். வடிகட்டிய கூழையும், கற்கண்டையும் கலந்து, பேரீச்சை துண்டங்கள் சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– ஜே. பத்மா, துறையூர்.



...ement to Mangayar Malar April 2008

தர்வெண் பூசணி பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : தர்பூசணி – 200 கிராம், வெண்பூசணி, பனங்கற்கண்டு – தலா 50 கிராம், பேரீச்சை துண்டங்கள் – 3 பழம்.



செய்முறை: இரண்டு பூசணிகளையும் சுத்தம் செய்து கூழாக்கவும். பனங்கற்கண்டைப் பொடித்து தண்ணீரில் போட்டு மண் நீக்கவும். வடிகட்டிய கூழையும், கற்கண்டையும் கலந்து, பேரீச்சை துண்டங்கள் சேர்த்து குளிரவைத்துக் குடிக்கவும்.

– ஜே. பத்மா, துறையூர்.

பன்னீர் ரோஜா பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : பன்னீர் [ரோஸ் கலர்] ரோஜா - 2 கப், சர்க்கரை - 200 கிராம், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 2 துளிகள்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே கொதிக்கும் நீரில் ரோஜா இதழ்களை ஊறவிட்டு, மறுநாள் வடிகட்டவும். ஒரு கப் நீரில் சர்க்கரையைக் கொதிக்கவிட்டு கம்பிப்பாகு பதத்தில் ஆற வைக்கவும். எஸன்ஸ், ரோஜா சிரப் ஊற்றவும். குளிரவைத்த பால் அல்லது நீரில் சில துளிகள் விட்டுக் குடிக்கவும்.

- ராஜி ரவி, சென்னை.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 45

பன்னீர் ரோஜா பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் : பன்னீர் [ரோஸ் கலர்] ரோஜா - 2 கப், சர்க்கரை - 200 கிராம், ரோஸ் எஸன்ஸ் - 2 துளிகள்.

செய்முறை : முதல் நாள் இரவே கொதிக்கும் நீரில் ரோஜா இதழ்களை ஊறவிட்டு, மறுநாள் வடிகட்டவும். ஒரு கப் நீரில் சர்க்கரையைக் கொதிக்கவிட்டு கம்பிப்பாகு பதத்தில் ஆற வைக்கவும். எஸன்ஸ், ரோஜா சிரப் ஊற்றவும். குளிரவைத்த பால் அல்லது நீரில் சில துளிகள் விட்டுக் குடிக்கவும்.

- ராஜி ரவி, சென்னை.

B Natural
PREMIUM
POMEGRANATE
ஜூஸ் 64!



சுகர்கேன் ஸ்பைசி பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் :

கரும்புச் சாறு – 2 தம்ளர்,

இஞ்சி – 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் – 1,

நாட்டு சர்க்கரை – 4 ஸ்பூன்கள்,

புதினா தழை – 2 டேபிள் ஸ்பூன் [நறுக்கியது].

செய்முறை : கரும்புச் சாறில், சர்க்கரையைக் கரைத்து, அரைத்த இஞ்சி, மிளகாய் விழுதையும் கலந்து, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று விடவும். குளிரவைத்துப் பருகும் சமயம் நறுக்கிய புதினாவைத் தூவவும்.

– ப்ரதீபா சிவகுமார், தி. நகர்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

சுகர்கேன் ஸ்பைசீ பஞ்ச்

தேவையான பொருள்கள் :

கரும்புச் சாறு – 2 தம்ளர்,

இஞ்சி – 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய் – 1,

நாட்டு சர்க்கரை – 4 ஸ்பூன்கள்,

புதினா தழை – 2 டேபிள் ஸ்பூன் [நறுக்கியது].

செய்முறை : கரும்புச் சாறில், சர்க்கரையைக் கரைத்து, அரைத்த இஞ்சி, மிளகாய் விழுதையும் கலந்து, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று விடவும். குளிரவைத்துப் பருகும் சமயம் நறுக்கிய புதினாவைத் தூவவும்.

– ப்ரதீபா சிவகுமார், தி. நகர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

சுரைக்காய் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : பிஞ்சு சுரைக்காய் – 1, பால் – 1 தம்ளர், எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், சர்க்கரை – 3 ஸ்பூன், உப்பு – 1 சிட்டிகை.



செய்முறை :

சுத்தம் செய்த காயை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை, எ. சாறு, உப்பு [டேஸ்ட் சேஞ்சர்], கலந்து, குளிர வைத்த பாலில் சேர்த்துப் பருக வும். சத்தான சுரை ஷேக் அலேக்!

– சீதா ராமன், கொல்கத்தா.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 47

சுரைக்காய் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : பிஞ்சு சுரைக்காய் – 1, பால் – 1 தம்ளர், எலுமிச்சைச் சாறு – 1 பழம், சர்க்கரை – 3 ஸ்பூன், உப்பு – 1 சிட்டிகை.



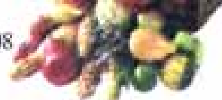
செய்முறை :

சுத்தம் செய்த காயை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டவும். சர்க்கரை, எ. சாறு, உப்பு [டேஸ்ட் சேஞ்சர்], கலந்து, குளிர வைத்த பாலில் சேர்த்துப் பருக வும். சத்தான சுரை ஷேக் அலேக்!

– சீதா ராமன், கொல்கத்தா.

ஜூஸ் 64!







அருகம்புல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

அருகம்புல் சாறு – 1கப்,

பச்சை வாழைப்பழம் – 2, சுக்குப் பொடி – சிறிதளவு,

சர்க்கரை – தேவைக்கு,

ஐஸ் கட்டிகள் – சிறிதளவு.



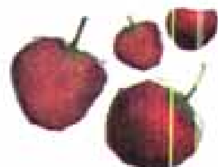
செய்முறை : வாழைப்பழம், சுக்கு, சர்க்கரை இவற்றை அருகம்புல் சாறு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்து, ஐஸ் கட்டிகள் போட்டும் குடிக்கலாம். குளுமை தரும் அருமையான ஜூஸுங்க!

– டி. கௌரி துரைசாமி, சுருளிப்பட்டி.





48 Supplement to Mangayar Malar April 2008



அருகம்புல் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

அருகம்புல் சாறு – 1கப்,

பச்சை வாழைப்பழம் – 2, சுக்குப் பொடி – சிறிதளவு,

சர்க்கரை – தேவைக்கு,

ஐஸ் கட்டிகள் – சிறிதளவு.



செய்முறை : வாழைப்பழம், சுக்கு, சர்க்கரை இவற்றை அருகம்புல் சாறு சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்து, ஐஸ் கட்டிகள் போட்டும் குடிக்கலாம். குளுமை தரும் அருமையான ஜூஸுங்க!

– டி. கௌரி துரைசாமி, சுருளிப்பட்டி..

என்றும் உங்களுடன்

பலாப்பழ ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : பலாச் சுளைகள் – 6, பால் – 2 கப், சர்க்கரை – ½ கப், பாலேடு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : உள்தோல், கொட்டைகள் நீக்கிய பழத்தை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் நன்கு அடிக்கவும். குளிர வைத்த பழ ஜூஸ், பால் இரண்டையும் கலந்து, பரிமாறுவதற்கு முன் பாலேடு கலந்து தரவும். பரபரப்பாகப் பேசப்படும் ஷேக் ஆச்சே இது!

–கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி,
குடந்தை.

B Natural
PREMIUM JAMUN



ஜூஸ் 64!

சுவையான நாவல் சாறு...சர்க்கரைக்கு டாடா கூறு!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 49

பலாப்பழ ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : பலாச் சுளைகள் – 6, பால் – 2 கப், சர்க்கரை – ½ கப், பாலேடு – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : உள்தோல், கொட்டைகள் நீக்கிய பழத்தை சர்க்கரையுடன் மிக்ஸியில் நன்கு அடிக்கவும். குளிர வைத்த பழ ஜூஸ், பால் இரண்டையும் கலந்து, பரிமாறுவதற்கு முன் பாலேடு கலந்து தரவும். பரபரப்பாகப் பேசப்படும் ஷேக் ஆச்சே இது!

–கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி,
குடந்தை.

B Natural
PREMIUM JAMUN



ஜூஸ் 64!





பைன் வித் லெமனேட் சோடா



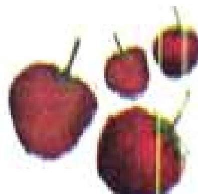
தேவையான பொருள்கள் : அன்னாசித் துண்டுகள் – 1கப், கமலா ஆரஞ்சு துண்டுகள் – 1 கப்,
சர்க்கரை – ½ கப்,
லெமனேட் – 1 பாட்டில்,
கிஸ்மிஸ் பழங்கள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த பழங்களை மிக்ஸியில் நன்கு ஜூஸாக்கி, சர்க்கரையைக் கலக்கவும். குளிரவைத்த ஜூஸையும், லெமனேட் சோடாவையும் சேர்த்துப் பருகவும். தாகம் தீர்க்கும் நல்ல ஜூஸ்!

– ஆர்த்தி முரளி, சென்னை.







ement to Mangayar Malar April 2008

பைன் வித் லெமனேட் சோடா

தேவையான பொருள்கள் : அன்னாசித் துண்டுகள் – 1கப், கமலா ஆரஞ்சு துண்டுகள் – 1 கப்,
சர்க்கரை – ½ கப்,
லெமனேட் – 1 பாட்டில்,
கிஸ்மிஸ் பழங்கள் – 1 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த பழங்களை மிக்ஸியில் நன்கு ஜூஸாக்கி, சர்க்கரையைக் கலக்கவும். குளிரவைத்த ஜூஸையும், லெமனேட் சோடாவையும் சேர்த்துப் பருகவும். தாகம் தீர்க்கும் நல்ல ஜூஸ்!

– ஆர்த்தி முரளி, சென்னை.



தால் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு – தலா ½ கப், முந்திரி பருப்பு – 10, நெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன், பால்–2 கப், சர்க்கரை–1 கப், கேசரிப் பவுடர், ஏலப் பொடி – சிறிதளவு, வாழைப் பழத் துண்டுகள் – ¼ கப்.

செய்முறை : நெய்யில் பருப்புக்களை வறுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் பழம், சர்க் கரையுடன் மிக்ஸியில் அரைத்து, பொடி கள் சேர்த்து, குளிரவைத்த பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

– சிந்துஜா சிவசுப்ரமணியன்,
செம்பாக்கம்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 51

தால் ஷேக்

தேவையான பொருள்கள் : கடலைப் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு – தலா ½ கப், முந்திரி பருப்பு – 10, நெய் – 2 டேபிள் ஸ்பூன், பால்–2 கப், சர்க்கரை–1 கப், கேசரிப் பவுடர், ஏலப் பொடி – சிறிதளவு, வாழைப் பழத் துண்டுகள் – ¼ கப்.

செய்முறை : நெய்யில் பருப்புக்களை வறுத்து குக்கரில் வேகவிடவும். வெந்தவுடன் பழம், சர்க் கரையுடன் மிக்ஸியில் அரைத்து, பொடி கள் சேர்த்து, குளிரவைத்த பாலில் கலந்து அருந்தவும்.

– சிந்துஜா சிவசுப்ரமணியன்,
செம்பாக்கம்.

B Natural
PREMIUM
PINK GUAVA



ஜூஸ் 64!

சதைப்பற்றான கொய்யா... பலே சுவை அய்யா!

ஃப்யூஷன் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு திராட்சை, நாவல் பழம் – தலா 1 கைப்பிடி, [கொட்டை எடுத்தது],ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் – 2,
சர்க்கரை – ¼ கரண்டி, மிளகுப் பொடி, உப்பு – தலா ¼ ஸ்பூன்.



செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, இதரச் சாமான்களையும் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்க்கவும். கன்ஃப்யூஷன் இல்லாமல் தாகம் தீர, ஃப்யூஷன் ஜூஸைப் பருகலாம்!

– மயா சேகர், மும்பை.

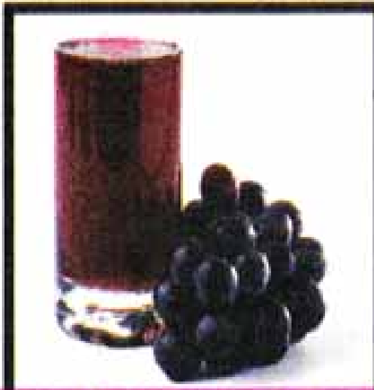




Supplement to Mangayar Malar April 2008

ஃப்யூஷன் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : கறுப்பு திராட்சை, நாவல் பழம் – தலா 1 கைப்பிடி, [கொட்டை எடுத்தது],ஸ்ட்ராபெர்ரி பழங்கள் – 2,
சர்க்கரை – ¼ கரண்டி, மிளகுப் பொடி, உப்பு – தலா ¼ ஸ்பூன்.



செய்முறை : எல்லாப் பழங்களையும் சுத்தம் செய்து, மிக்ஸியில் அரைத்து, இதரச் சாமான்களையும் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றவும். தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்க்கவும். கன்ஃப்யூஷன் இல்லாமல் தாகம் தீர, ஃப்யூஷன் ஜூஸைப் பருகலாம்!

– மயா சேகர், மும்பை.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மசாலா லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் : கெட்டித் தயிர் – 1 கப், சர்க்கரை – ½ கப், ஆம்சூர் பொடி – ¼ ஸ்பூன், இஞ்சி, புதினா சாறு – சில துளிகள், கரம் மசாலா – சிறிதளவு, சீரகப் பொடி – சிறிதளவு.

செய்முறை : வெண்ணெய் வராத அளவிற்குத் தயிரையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். சாறுகள் சேர்த்த பாதி தம்ளர் லஸ்ஸி, அதற்கு மேல் சிறிது ஆம்சூர் மற்றும் பொடிகள் தூவி, மீதியுள்ள பாதி தம்ளரில் லஸ்ஸி சேர்த்துப் பாருங்களேன். மசாலா லஸ்ஸி ரெடி!

– கே. மீனாட்சி, கரூர்.









Supplement to Mangayar Malar April 2008 53

மசாலா லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் : கெட்டித் தயிர் – 1 கப், சர்க்கரை – ½ கப், ஆம்சூர் பொடி – ¼ ஸ்பூன், இஞ்சி, புதினா சாறு – சில துளிகள், கரம் மசாலா – சிறிதளவு, சீரகப் பொடி – சிறிதளவு.

செய்முறை : வெண்ணெய் வராத அளவிற்குத் தயிரையும், சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் அடிக்கவும். சாறுகள் சேர்த்த பாதி தம்ளர் லஸ்ஸி, அதற்கு மேல் சிறிது ஆம்சூர் மற்றும் பொடிகள் தூவி, மீதியுள்ள பாதி தம்ளரில் லஸ்ஸி சேர்த்துப் பாருங்களேன். மசாலா லஸ்ஸி ரெடி!

– கே. மீனாட்சி, கரூர்.

B Natural
PREMIUM MANGO
ஜூஸ் 64!



ப்ரீமியம் மேங்கோ...பிரமாதம் போங்கோ!

மேங்கோ லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

மாம்பழக் கூழ் - 1 கப், சர்க்கரை - 2½ ஸ்பூன், தயிர் - 1கப், ஐஸ் கட்டிகள் - 2, ஏலத்தூள் - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பழம், சர்க்கரை, ஏலத்தை ஒன்றாக மிக்ஸியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தயிர் சேர்த்து மீண்டும் அடிக்கவும். நுரை பொங்க வரும் லஸ்ஸியில் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து அருந்த... ஆஹா அருமை!

- ஆர்.ஜி. ஸ்ரீவித்யா நவீன்,
கரூர்.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

மேங்கோ லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

மாம்பழக் கூழ் - 1 கப், சர்க்கரை - 2½ ஸ்பூன், தயிர் - 1கப், ஐஸ் கட்டிகள் - 2, ஏலத்தூள் - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : பழம், சர்க்கரை, ஏலத்தை ஒன்றாக மிக்ஸியில் சுற்றவிட்டு, பிறகு தயிர் சேர்த்து மீண்டும் அடிக்கவும். நுரை பொங்க வரும் லஸ்ஸியில் ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து அருந்த... ஆஹா அருமை!

- ஆர்.ஜி. ஸ்ரீவித்யா நவீன்,
கரூர்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்

க்ரீம்ஃபுரூட் சில் சில்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரிக்காய், தர்பூசணி, பப்பாளி, மாம்பழம், ஆப்பிள், ஃபிரெஷ் – சுத்தம் செய்தது தலா 1 கப், புதினா இலை – 10, சர்க்கரை – தேவைக்கு, சுக்குத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : பழங்களை புதினாவுடன் மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து, க்ரீம், சுக்கு, சாறு, சர்க்கரை சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். வறுத்தெடுக்கும் வெயிலுக்கு சுகமான பானம்!

– கே. ஆனந்தவல்லி, மைலாப்பூர்.



வெரைட்டி கனிகளின் கூட்டு... வைட்டமின் 'சி' சப்போர்ட்டு!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 58

க்ரீம்ஃபுரூட் சில் சில்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரிக்காய், தர்பூசணி, பப்பாளி, மாம்பழம், ஆப்பிள், ஃபிரெஷ் – சுத்தம் செய்தது தலா 1 கப், புதினா இலை – 10, சர்க்கரை – தேவைக்கு, சுக்குத் தூள், எலுமிச்சைச் சாறு – 1 ஸ்பூன்

செய்முறை : பழங்களை புதினாவுடன் மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து, க்ரீம், சுக்கு, சாறு, சர்க்கரை சேர்த்துக் குளிரவைக்கவும். வறுத்தெடுக்கும் வெயிலுக்கு சுகமான பானம்!

– கே. ஆனந்தவல்லி, மைலாப்பூர்.

B Natural
PREMIUM
MIXED FRUIT
ஜூஸ் 64!








அத்திப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, அரைத்த அத்திப் பழச் சாறு, தேங்காய்ப்பால் – தலா 1 கப், தேவையான ஐஸ்க்ரீம் – ½ கப்.



செய்முறை :

பழச்சாறு, தேங்காய்ப் பாலைக் கலந்து, ஐஸ்க்ரீமுடன் வைப்பர் பிளேட்டில் சுற்றியெடுத்து, குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ அருந்தவும். சுட்டெரிக்கும் வெயிலுக்கு சூப்பராக இருக்கும்.

– ச. ஜெயலட்சுமி, கடலூர்.


Supplement to Mangayar Malar April 2008



அத்திப்பழ ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் :

ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, அரைத்த அத்திப் பழச் சாறு, தேங்காய்ப்பால் – தலா 1 கப், தேவையான ஐஸ்க்ரீம் – ½ கப்.



செய்முறை :

பழச்சாறு, தேங்காய்ப் பாலைக் கலந்து, ஐஸ்க்ரீமுடன் வைப்பர் பிளேட்டில் சுற்றியெடுத்து, குளிரவைத்தோ, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்தோ அருந்தவும். சுட்டெரிக்கும் வெயிலுக்கு சூப்பராக இருக்கும்.

– ச. ஜெயலட்சுமி, கடலூர்.

பப்பாளி ப்ரின்ஸ்!

தேவையான பொருள்கள் : பப்பாளிப் பழம் - 1/2,

கொத்துமல்லி, புதினா தழைகள் - சிறிதளவு, சுக்கு, தனியா, மிளகு பொடிகள் - தலா 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடி, உப்பு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

கொட்டை நீக்கி பப்பாளியின் சாறெடுக்கவும். அத்துடன் பொடிகள், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து தழைகளைத் தூவி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

- ஸ்வேதா சுதாகர், செய்யூர் தாலுகா.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 57

பப்பாளி ப்ரின்ஸ்!

தேவையான பொருள்கள் : பப்பாளிப் பழம் - 1/2,

கொத்துமல்லி, புதினா தழைகள் - சிறிதளவு, சுக்கு, தனியா, மிளகு பொடிகள் - தலா 1 சிட்டிகை, எலுமிச்சைச் சாறு - ½ மூடி, உப்பு, ஐஸ் கட்டிகள் - தேவைக்கு.

செய்முறை :

கொட்டை நீக்கி பப்பாளியின் சாறெடுக்கவும். அத்துடன் பொடிகள், உப்பு, எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்து தழைகளைத் தூவி, ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்துப் பருகவும்.

- ஸ்வேதா சுதாகர், செய்யூர் தாலுகா.

B Natural
PREMIUM
POMEGRANATE



ஜூஸ் 64!

த்ரீ இன் ஒன் காக்டெய்ல்

தேவையான பொருள்கள் :

கேரட் பெரியது – 1, பீட்ரூட் மீடியம் – 1,

எலுமிச்சைச் சாறு – ½ கப்,

தேன் – சுவைக்கேற்ப.



செய்முறை : சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக்கிய காய்களை அரைத்து, கெட்டிச் சாறு எடுக்கவும். இதில் எ.சாறு, தேன் கலந்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். கேரோட்டீன் சத்தும், வைட்டமின் 'சி'யும் உடலில் சேர்ந்தால் 'சுறுசுறு' திலகம்தான்!

– ஆர். சரவணதேவி, கோவில்பட்டி.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

த்ரீ இன் ஒன் காக்டெய்ல்

தேவையான பொருள்கள் :

கேரட் பெரியது – 1, பீட்ரூட் மீடியம் – 1,

எலுமிச்சைச் சாறு – ½ கப்,

தேன் – சுவைக்கேற்ப.



செய்முறை : சுத்தம் செய்து, துண்டுகளாக்கிய காய்களை அரைத்து, கெட்டிச் சாறு எடுக்கவும். இதில் எ.சாறு, தேன் கலந்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். கேரோட்டீன் சத்தும், வைட்டமின் 'சி'யும் உடலில் சேர்ந்தால் 'சுறுசுறு' திலகம்தான்!

– ஆர். சரவணதேவி, கோவில்பட்டி.

ஓட்ஸ் லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

வேகவைத்த ஓட்ஸ், கெட்டியான தயிர் – தலா 1 கப், சர்க்கரை – ¼ கப், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – சிறிதளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில், வேகவைத்த ஓட்ஸ், சர்க்கரை, தயிர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று விட்டு குளிர வைக்கவும். பரிமாறும் முன் க்ரீமை மிதக்க விடவும். ஓட்ஸ் லஸ்ஸியை சாப்பிட ஓடோடி வருவார்கள்.

– ம. இந்திராணி, கோவை.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 59

ஓட்ஸ் லஸ்ஸி

தேவையான பொருள்கள் :

வேகவைத்த ஓட்ஸ், கெட்டியான தயிர் – தலா 1 கப், சர்க்கரை – ¼ கப், ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – சிறிதளவு.

செய்முறை : ஒரு தம்ளர் நீரில், வேகவைத்த ஓட்ஸ், சர்க்கரை, தயிர் சேர்த்து, மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று விட்டு குளிர வைக்கவும். பரிமாறும் முன் க்ரீமை மிதக்க விடவும். ஓட்ஸ் லஸ்ஸியை சாப்பிட ஓடோடி வருவார்கள்.

– ம. இந்திராணி, கோவை.

B Natural
PREMIUM JAMUN
ஜூஸ் 64!








மூலிகை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : புதினா, கொத்துமல்லி, துளசி, கற்பூரவல்லி இலைகள் – தலா 1 கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு – ½ கப், ஏலம் – சிறிதளவு, நன்னாரி சர்பத், எலுமிச்சைச் சாறு – தலா 1 தேக்கரண்டி.

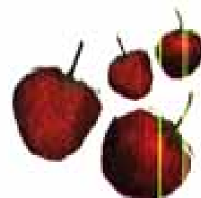


செய்முறை : இலைகளை மைய அரைத்து, ஆறிய வெந்நீர் கலந்து வடிகட்டவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு, ஏலம், சாறுகளைக் கலந்து குளிரவைக்கவும். மூலிகை ஜூஸ் மூளையை முடுக்கி விடாதோ?

- எஸ். கண்ணம்மா,
திருநெல்வேலி.







Supplement to Mangayar Malar April 2008

மூலிகை ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : புதினா, கொத்துமல்லி, துளசி, கற்பூரவல்லி இலைகள் – தலா 1 கைப்பிடி, பனங்கற்கண்டு – ½ கப், ஏலம் – சிறிதளவு, நன்னாரி சர்பத், எலுமிச்சைச் சாறு – தலா 1 தேக்கரண்டி.



செய்முறை : இலைகளை மைய அரைத்து, ஆறிய வெந்நீர் கலந்து வடிகட்டவும். சுத்தம் செய்த பனங்கற்கண்டு, ஏலம், சாறுகளைக் கலந்து குளிரவைக்கவும். மூலிகை ஜூஸ் மூளையை முடுக்கி விடாதோ?

- எஸ். கண்ணம்மா,
திருநெல்வேலி.

என்றும் உங்களுடன்

உலர்பழ டிலைட்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரீச்சை பழம், உலர் திராட்சை – தலா 50 கிராம், அத்திப்பழம் – 5, தேன் – ½ கப், பால் – 1 தம்ளர்.

செய்முறை : கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழம், திராட்சை, அத்தி மூன்றையும் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போட்டு, மறுநாள் மூன்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அதனுடன் பால், தேன் கலந்து அருந்தவும். வெகுவாக வெப்பத்தைத் தணிக்கும் இந்த ட்ரை ஃப்ரூட் டிலைட்.

– கே. லதா, கும்பகோணம்.



ஊத்திக்குடிக்க ஒரு ரவுண்டு... சாத்துக்குடி பழ விருந்து!

Supplement to Mangayar Malar April 2008 61

உலர்பழ டிலைட்

தேவையான பொருள்கள் :

பேரீச்சை பழம், உலர் திராட்சை – தலா 50 கிராம், அத்திப்பழம் – 5, தேன் – ½ கப், பால் – 1 தம்ளர்.

செய்முறை : கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம் பழம், திராட்சை, அத்தி மூன்றையும் முதல் நாள் இரவே ஊறப்போட்டு, மறுநாள் மூன்றையும் சேர்த்து அரைக்கவும். அதனுடன் பால், தேன் கலந்து அருந்தவும். வெகுவாக வெப்பத்தைத் தணிக்கும் இந்த ட்ரை ஃப்ரூட் டிலைட்.

– கே. லதா, கும்பகோணம்.



பஞ்ச பானம்

தேவையான பொருள்கள் : இளநீர் – 2 கப், இளம் நுங்கு – 1 கப், அன்னாசிப் பழம் – 1, தேன், ஏலம் – தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சீவிய நுங்கு, சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கிய அன்னாசிப் பழம் இரண்டையும் இளநீரில் சேர்க்கவும். அதில் தேன், ஏலப்பொடி சேர்த்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். வெயிலுக்கு பஞ்சபானம் பருக ஏ.சிக்கே 'பை' சொல்லி விடலாம்.

– கமலா, திருச்சி.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

பஞ்ச பானம்

தேவையான பொருள்கள் : இளநீர் – 2 கப், இளம் நுங்கு – 1 கப், அன்னாசிப் பழம் – 1, தேன், ஏலம் – தேவைக்கு.

செய்முறை : தோல் நீக்கி சீவிய நுங்கு, சுத்தம் செய்து துண்டுகளாக்கிய அன்னாசிப் பழம் இரண்டையும் இளநீரில் சேர்க்கவும். அதில் தேன், ஏலப்பொடி சேர்த்து குளிரவைத்து குடிக்கவும். வெயிலுக்கு பஞ்சபானம் பருக ஏ.சிக்கே 'பை' சொல்லி விடலாம்.

– கமலா, திருச்சி.

என்றும் உங்களுடன்

ஜூஸ் 64!

சாக்லெட் ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : பால் – 1 தம்ளர், சாக்லெட் காம்ப்ளான், சாக்லெட் ஐஸ்க்ரீம் – தலா 1 மேஜைக்கரண்டி, சர்க்கரை – 1 தேக்கரண்டி, வெனிலா எஸன்ஸ் – 1 துளி.

செய்முறை : கொதித்து ஆறிய பாலில் எல்லா வற்றையும் கலந்து, நுரை பொங்க மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதைக் குளிரவைத்துப் பருகவும். சாக்லெட் ஜூஸ் சப்பு கொட்ட வைக்குமே!

– எம். அமுதா தேவி,
பட்டுக்கோட்டை.

Supplement to Mangayar Malar April 2008 63

சாக்லெட் ஜூஸ்

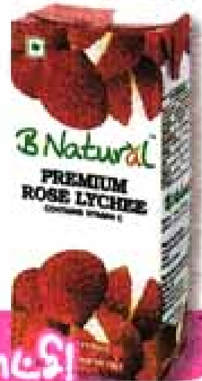
தேவையான பொருள்கள் : பால் – 1 தம்ளர், சாக்லெட் காம்ப்ளான், சாக்லெட் ஐஸ்க்ரீம் – தலா 1 மேஜைக்கரண்டி, சர்க்கரை – 1 தேக்கரண்டி, வெனிலா எஸன்ஸ் – 1 துளி.

செய்முறை : கொதித்து ஆறிய பாலில் எல்லா வற்றையும் கலந்து, நுரை பொங்க மிக்ஸியில் அடிக்கவும். இதைக் குளிரவைத்துப் பருகவும். சாக்லெட் ஜூஸ் சப்பு கொட்ட வைக்குமே!

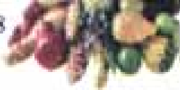
– எம். அமுதா தேவி,
பட்டுக்கோட்டை.

ஜூஸ் 64!

B Natural
PREMIUM
ROSE LYCHEE



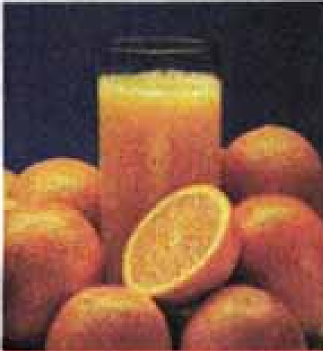
ரோஸ்...ரோஸ்...லிச்சி... ராயல் சுவைக்கு சாட்சி!





ஆரஞ்சு கூலர்

தேவையான பொருள்கள் : கமலா ஆரஞ்சு – 2, இளநீர் – 1, இளநீர் வழுக்கை – 1கப், புதினா இலைகள் –5, சர்க்கரை – 1 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சை ஜூஸ் – ½ தேக்கரண்டி, உப்பு – 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : ஆரஞ்சுப் பழ ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸுடன், உப்பு, சர்க்கரை, புதினா இலைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து குளிரவைக்கவும். அதனுடன் இளநீர் கலந்து, வழுக்கைத் துண்டுகளைச் சேர்த்து அருந்தினால், அமிர்தம்தான் போங்கள்.

– ஏ. சாரதா, புரசைவாக்கம்.



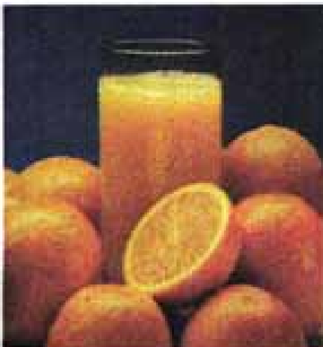
Supplement to Mangayar Malar April 2008





ஆரஞ்சு கூலர்

தேவையான பொருள்கள் : கமலா ஆரஞ்சு – 2, இளநீர் – 1, இளநீர் வழுக்கை – 1கப், புதினா இலைகள் –5, சர்க்கரை – 1 தேக்கரண்டி, எலுமிச்சை ஜூஸ் – ½ தேக்கரண்டி, உப்பு – 1 சிட்டிகை.



செய்முறை : ஆரஞ்சுப் பழ ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸுடன், உப்பு, சர்க்கரை, புதினா இலைகளைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்து குளிரவைக்கவும். அதனுடன் இளநீர் கலந்து, வழுக்கைத் துண்டுகளைச் சேர்த்து அருந்தினால், அமிர்தம்தான் போங்கள்.

– ஏ. சாரதா, புரசைவாக்கம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

கோகோ டிலைட்

தேவையான பொருள்கள் : குக்கிங் சாக்லெட் – 100 கிராம், திக்கான பால் – 200 மி.லி., ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – 1½ ஸ்பூன், சர்க்கரை – தேவைக்கு. துருவிய சாக்லெட், கொக்கோ பவுடர் – தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உருக்கிய குக்கிங் சாக்லெட்டுடன், பால், க்ரீம், சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸியில் அடித்துக் குளிரவைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது கொக்கோ பவுடர், துருவிய சாக்லெட் தூவவும்.

– ஜி. நிர்மலா, கரூர்.



Supplement to Mangayar Malar April 2008 65

கோகோ டிலைட்

தேவையான பொருள்கள் : குக்கிங் சாக்லெட் – 100 கிராம், திக்கான பால் – 200 மி.லி., ஃப்ரெஷ் க்ரீம் – 1½ ஸ்பூன், சர்க்கரை – தேவைக்கு. துருவிய சாக்லெட், கொக்கோ பவுடர் – தலா 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : உருக்கிய குக்கிங் சாக்லெட்டுடன், பால், க்ரீம், சர்க்கரை கலந்து மிக்ஸியில் அடித்துக் குளிரவைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது கொக்கோ பவுடர், துருவிய சாக்லெட் தூவவும்.

– ஜி. நிர்மலா, கரூர்.

B Natural
PREMIUM
ORANGE MANGO
ஜூஸ்
64!
ஆரஞ்சு பாதி மாம்பழம் மீதி...இன்சுவை உலகின் சூப்பர் ஜோடி!



சரசபெரில்லா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : நன்னாரி வேர் – 250 கிராம், சர்க்கரை – 800 கிராம், மஞ்சள் கலர் – 1 சிட்டிகை, சிட்ரிக் ஆசிட் – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த வேரை, பொடியாக நறுக்கி 2½ லிட்டர் தண்ணீரில் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் முக்கால் லிட்டர் அளவிற்குக் கொதிக்கவிடவும். கம்பிப் பதம் வந்த சர்க்கரைப் பாகில் நன்னாரி சிரப் கலந்து ஒரு கொதி விட்டு ஆறியவுடன் சிட்ரிக் ஆசிட், கலர் சேர்க்கவும். நீர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து அருந்தலாம். புத்துணர்ச்சி தரும் புராதனப் பானமிது.



– எஸ். பூமா, மானாமதுரை.

Supplement to Mangayar Malar April 2008

சரசபெரில்லா ஜூஸ்

தேவையான பொருள்கள் : நன்னாரி வேர் – 250 கிராம், சர்க்கரை – 800 கிராம், மஞ்சள் கலர் – 1 சிட்டிகை, சிட்ரிக் ஆசிட் – 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : சுத்தம் செய்த வேரை, பொடியாக நறுக்கி 2½ லிட்டர் தண்ணீரில் இரவே ஊறவைத்து, மறுநாள் முக்கால் லிட்டர் அளவிற்குக் கொதிக்கவிடவும். கம்பிப் பதம் வந்த சர்க்கரைப் பாகில் நன்னாரி சிரப் கலந்து ஒரு கொதி விட்டு ஆறியவுடன் சிட்ரிக் ஆசிட், கலர் சேர்க்கவும். நீர் அல்லது எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து அருந்தலாம். புத்துணர்ச்சி தரும் புராதனப் பானமிது.



– எஸ். பூமா, மானாமதுரை.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தினமும் ஒரு பழச்சாறு குடிச்சா
உடம்புக்கு நல்லதுதான். ஆனால்
பிழிந்து, வடிகட்டி யாருக்குங்க
நேரமிருக்கு? தயாராகக் கிடைக்கும்
தரமான இயற்கையான
பழச்சாறுகளைப்
பயன்படுத்தி குடும்ப
ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துங்க!
வெயிலுக்கும்
நோய்க்கும் டாடா
சொல்லுங்க!



தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன்   கார்டூன்ஸ் : பிள்ளை

தினமும் ஒரு பழச்சாறு குடிச்சா
உடம்புக்கு நல்லதுதான். ஆனால்
பிழிந்து, வடிகட்டி யாருக்குங்க
நேரமிருக்கு? தயாராகக் கிடைக்கும்
தரமான இயற்கையான
பழச்சாறுகளைப்
பயன்படுத்தி குடும்ப
ஆரோக்கியத்தை
மேம்படுத்துங்க!
வெயிலுக்கும்
நோய்க்கும் டாடா
சொல்லுங்க!



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 33309/75 * Registered No. TN / CC(S) DN / 170 / 06-08* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06-08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2008 Issue



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 33309/75 * Registered No. TN / CC(S) DN / 170 / 06-08* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06-08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar April 2008 Issue

